



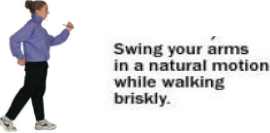







				Week				Week				Week							
				44				45				46							
				47								48							
Opbouw week 52 naar 1 uur powerwalk.				Trainer: Henk van Driel		Mobielfnummer: 06-38305923		<a href="mailto:info@vandrielsport.nl">mailto:info@vandrielsport.nl</a>				<a href="http://www.vandrielsport.nl">website: www.vandrielsport.nl</a>							
WK	44	MA	30-10-2017	WK	45	MA	6-11	WK	46	MA	13-11	WK	47	MA	20-11				
WK	44	DI	31-10	WK	45	DI	7-11	WK	46	DI	14-11	WK	47	DI	21-11				
																			
WK	44	WO	1-11	0	WK	45	WO	8-11	0	WK	46	WO	15-11	0	WK	47	WO	22-11	
																			
WK	44	DO	2-11		WK	45	DO	9-11		WK	46	DO	16-11		WK	47	DO	23-11	
10' rustig inwandelen. Losmakende oefeningen / rekken. 4 x 2' rustig tempo + 2' powerwalk. 10' rustig uitwandelen. Cooling-down ontspannen rekken.								10' rustig inwandelen. Losmakende oefeningen / rekken. 4 x 2' rustig tempo + 3' powerwalk. 10' rustig uitwandelen. Cooling-down ontspannen rekken.				8' rustig inwandelen. Losmakende oefeningen / rekken. 6 x 90" rustig tempo + 4' powerwalk. 8' rustig uitwandelen. Cooling-down ontspannen rekken.				8' rustig inwandelen. Losmakende oefeningen / rekken. 5 x 1' rustig tempo + 5' powerwalk. 10' rustig uitwandelen. Cooling-down ontspannen rekken.			
WK	44	VR	3-11	0	WK	45	VR	10-11	0	WK	46	VR	17-11	0	WK	47	VR	24-11	
																			
WK	44	ZA	4-11	0	WK	45	ZA	11-11	0	WK	46	ZA	18-11	0	WK	47	ZA	25-11	
WK	44	ZO	5-11		WK	45	ZO	12-11		WK	46	ZO	19-11		WK	47	ZO	26-11	
Ontspannen wandeling. Doe midden in je wandeling het programma van do.				Ontspannen wandeling. Doe midden in je wandeling 2 x 5' powerwalk. Na de 5 <sup>e</sup> minuut loop je 5' in rustig tempo.				Ontspannen wandeling. Doe midden in je wandeling 2 x 10' powerwalk. Na de 10 <sup>e</sup> minuut loop je 5' in rustig tempo.				Ontspannen wandeling. Doe midden in je wandeling 2 x 10' powerwalk. Na de 8 <sup>e</sup> minuut loop je 5' in rustig tempo.							
Sportieve PowerWalker.								  											
Een goed besluit om in groepsverband te gaan wandelen. De opbouw van het schema gaat naar 1 uur powerwalk aan het einde van 2017! De Linschotenwandeling op zaterdag 23 december is een mooi einddoel. Niet dat we 20 km in een uur wandelen, maar wel een deel lekker actief. Aandachtspunten: gemakkelijk zittende, niet knellende kleding. Bij voorkeur wandelschoenen maar een alternatief is een goede hardloopschoen. Powerwalk: actieve arminzet, blik recht vooruit en, schouders ontspannen. Vooraf doen we een warming-up met losmakende oefeningen en na de wandeling even rekken en strekken. Ik heb er zin in.																			