

weekopdracht 2 en 3 december 2020



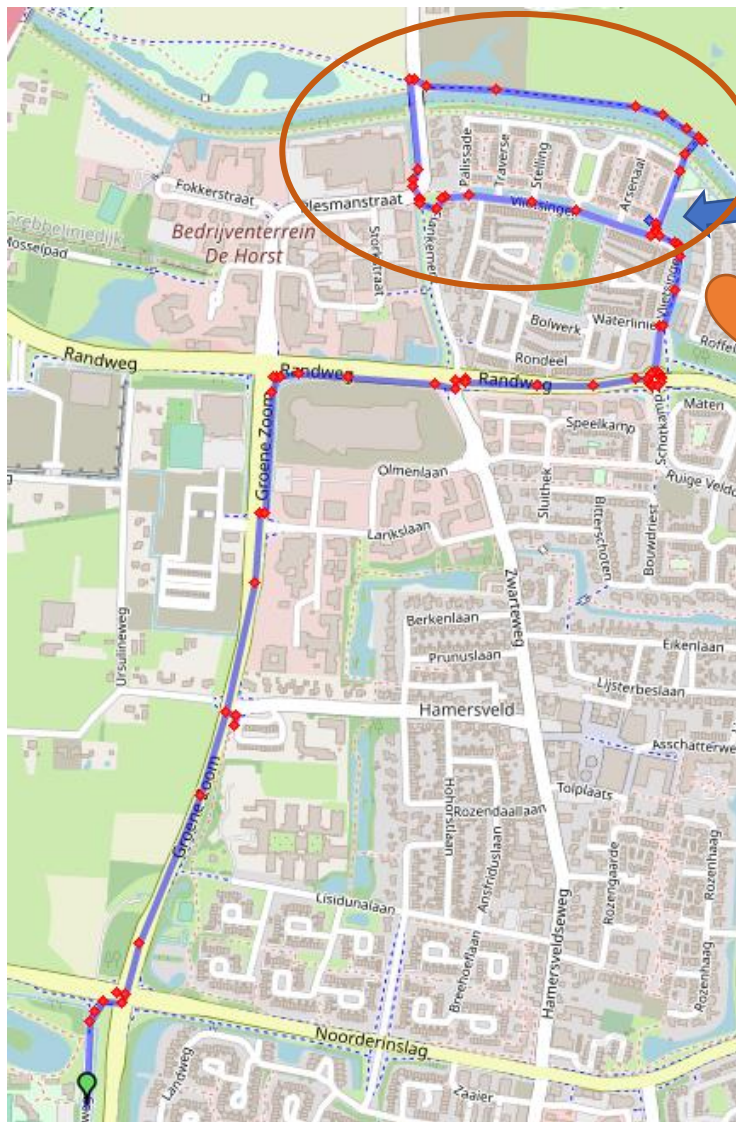
**Kracht + "Lange" intervals. 4 à 6 min  
OF 1 à 2km iets langzamer dan 10km w**

Denk aan je zichtbaarheid. Hesje / lampjes aan. Mag ook overdag.

Vanwege de spreiding van onze lopers door heel Leusden is er een Noord- en een Zuid-variant!

**Noord:**

Inlopen vanaf je huis naar het startpunt: hoek Vlietsingel-Vlietpad (pijl). Woon je hier heel dichtbij? Loop vanuit huis 10 minuten in. Vanaf Antilopen is het 2,5 km. Rustig tempo!



In de oranje ovaal staat een parcours van 1,4 km: langs het Valleikanaal, oversteken bij de Horsterweg, daarna bij de bussluis oversteken en terug via de Vlietsingel. Stevig tempo! Na de interval wandel/dribbel je 2 minuten (herstelpauze), over de Vlietsingel richting het hartje. Je ademhaling wordt dan weer rustig.

Daarna 10 x squat, 10 x jumping jacks, 10 x push-up

Dan begin je met ronde 2.

Totaal 5 tot 6 x een ronde.

Daarna rustig uitlopen naar huis.

Doe nog de vaste cooling down oefeningen.... en dan is het tijd voor thee/douche/relaxen/tevredenheid!



### Zuid:

Inlopen vanaf je huis naar het startpunt: hoek Arnhemseweg - Maanweg (pijl). Woon je hier heel dichtbij? Loop vanuit huis 10 minuten in. Vanaf Antilopen is het 2,5 km. Rustig tempo!



In de oranje ovaal staat een parcours van 1,4 km: zuidelijke richting langs de Arnhemseweg, linksaf de Maanweg in, daarna bij de rotonde linksaf over het fietspad langs de Groene zoom. Stevig tempo! Na de interval wandel/dribbel je 2 minuten (herstelpauze), terug langs de Arnhemseweg richting het hartje. Je ademhaling wordt dan weer rustig.

Daarna 10 x squat, 10 x jumping jacks, 10 x push-up.

Dan begin je met ronde 2.

Totaal 5 tot 6 x een ronde.

Daarna rustig uitlopen naar huis.

Doe nog de vaste cooling down oefeningen....

en dan is het tijd voor thee/douche/relaxen/tevredenheid!

