

### Hardloopbingo - bingokaart 3

Volgens de officiële bingoregels... 😊

Waar bij een 'normale' bingo prijzen te verdienen zijn, is dat tot nu toe met de hardloopbingo niet het geval geweest. Maar daar komt deze nieuwe ronde verandering in! De uitleg van deze derde bingoronde vind je op de achterzijde van de bingokaart of scroll naar de tweede pagina. Lees de uitleg goed door!

Denk erom dat je loopt ter ontspanning en het op peil houden van je gezondheid. Blijf qua hardlopen in je comfortzone. Het advies om alleen te lopen blijft van kracht!

<p><b>Zintuigenloop</b></p> <p>Loop elke km of 5 minuten met een ander zintuig: wat zie je, wat hoor je, wat ruik je, wat voel je?</p>	<p><b>Dafne Schippers</b> – intensieve interval (loopeconomie)</p> <p>Basis: 15 x 15" sprint op volle snelheid Extra uitdagend: 15 x 30" sprint op volle snelheid Pauze tussen de sprints is 1,5 minuut</p> <p>Let op! Zorg voor een gedegen warming up. Je lijf moet echt goed opgewarmd zijn.</p>	<p><b>Fartlekronde</b></p> <p>Doe een versnelling van 20 passen nadat je een fietser/auto/hond hebt gezien. Neem na elke versnelling steeds 1 minuut rust</p>
<p><b>Helpt Elkander.</b></p> <p>Breng één of meerdere kaartjes rond bij familie/vrienden/bekenden/onbekenden</p> <p>Wellicht het leukst bij mensen die het extra moeilijk hebben in deze tijd</p>	<p><b>Pitstop thuis</b></p> <p>Loop 2 verschillende rondes rondom huis en zet voor halverwege een bidon met water of sportdrink klaar.</p> <p>Extra uitdagend: zorg dat de twee verschillende routes elkaar niet kruisen.</p>	<p><b>Heuveltraining</b></p> <p>Basis: 5x heuvel op in flink tempo en rustig heuvel af Extra uitdagend: 10x heuvel op en rustig heuvel af</p> <p>Let op! Zorg voor een gedegen warming up. Je lijf moet echt goed opgewarmd zijn.</p> <p>Denk aan: viaduct, brug, voormalige afvalbult</p>
<p><b>Eliud Kipchoge</b> – extensieve interval (conditie)</p> <p>Basis: 4 x 4 minuten Uitdagend: 8 x 4 minuten Pauze tussen de intervallen is 1,5 minuut Tempo: 10 km wedstrijdtempo (tempo waarbij je hooguit nog woorden kan zeggen en/of hijgen)</p> <p>Let op! Zorg voor een gedegen warming up. Je lijf moet echt goed opgewarmd zijn.</p>	<p><b>Progressieloop</b></p> <p>Een ronde van minimaal 5 km. Bij elke volgende km een stapje sneller. Iedere km is sneller dan de voorgaande km.</p>	<p><b>Wake up early</b></p> <p>Lopen bij zonopkomst. Houd de tijden van zonopkomst goed in de gaten! 😊</p>
<p><i>Extra</i> Surpriseopdracht 1 24 april t/m 30 april 2020</p>	<p><i>Extra</i> Surpriseopdracht 2 1 mei t/m 7 mei 2020</p>	<p><i>Extra</i> Surpriseopdracht 3 8 mei t/m 21 mei 2020</p>

#### Disclaimer

Niets uit dit bestand mag zonder uitdrukkelijke en voorafgaande schriftelijke toestemming van Annie Fabriek worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enigerlei wijze. Annie Fabriek stelt zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de inhoud. Neem bij onduidelijkheden en vragen contact op met Annie Fabriek.

### Uitleg bingokaart 3

Heb jij een volle bingokaart? Zijn alle 9 loopuitdagingen één voor één volbracht? Dan ding je mee naar één van de prijzen.

#### Spelregels:

- De derde hardloopbingo loopt van 23 april t/m 24 mei 2020.
- Ben je nog niet 'klaar' met bingokaart 1 en/of 2? Leg bingokaart 1 en/of 2 gerust aan de kant en start op 23 april 2020 met bingokaart 3, als je mee wilt doen voor één van de prijzen.
- Iedere opdracht (vakje) is een aparte training. Combineren van opdrachten tijdens één training is niet toegestaan.
- 'Lever' jouw bingokaart tot 25 mei 2020 in bij één van de beheerders van de Facebookpagina Hardloopbingo (Annie of Yvette).
- Uit alle volle bingokaarten loten we na 24 mei 2020 de winnaar van deze bingo.
- De winnaar moet zijn of haar volle bingokaart kunnen bewijzen met screenshots van Strava of een dergelijke app die afstand, tijd en plattegrond kan registreren.
- Valse bingo = een liedje..... 😊 (met bewijs op beeld en in geluid)
- Let op: je maakt eenmaal kans op een prijs (of voor een volle bingokaart of voor één van de surprise-opdrachten).
- Delen van jouw prestatie op Facebook mag, maar is geen voorwaarde om mee te dingen naar de prijzen.

*Extra kans op prijzen!* Er zijn ook drie surprise-opdrachten. Voor elke surprise-opdracht is ook een prijs te winnen. NB. De surprise-opdrachten tellen niet mee voor een volle kaart.

De prijzen worden beschikbaar gesteld door [Daan Glorie](#) en [Annie Fabriek](#)

We zien graag jullie bingoprestaties van bingokaart 3 tegemoet op de Facebookpagina [Hardloopbingo](#).

#### Disclaimer

Niets uit dit bestand mag zonder uitdrukkelijke en voorafgaande schriftelijke toestemming van Annie Fabriek worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enigerlei wijze. Annie Fabriek stelt zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de inhoud. Neem bij onduidelijkheden en vragen contact op met Annie Fabriek.

## Hardloopbingo - bingokaart 2

Aangezien er tot nader bericht geen reguliere trainingen worden verzorgd, hebben de trainers van LGV de hardloopbingo bedacht. Je mag één opdracht per training voltooien, maar wie weet lukt het je om meerdere opdrachten in één keer voor elkaar te krijgen! De extra opdrachten zijn suggesties. Voor ons is een volle bingokaart wanneer 9 voltooide opdrachten hebt volbracht. We zien graag jullie bingoprestaties tegemoet in de community-app, op de Facebookpagina [Hardloopbingo](#) of het gastenboek op [www.hardloopbingo.nl](http://www.hardloopbingo.nl)

Denk erom dat je loopt ter ontspanning en het op peil houden van je gezondheid. Blijf qua hardlopen in je comfortzone. Het advies om alleen te lopen blijft van kracht!

<b>Virtuele loopdate</b> Spreek met iemand af om eenzelfde opdracht van bingokaart 2 te lopen, elk op je eigen locatie.	<b>Sta(nd) stil!</b> Maak een foto van een (stand)beeld. Het zou leuk zijn als het iets karakteristieks is van jouw loopomgeving.	<b>Coopertest</b> Loop een zo groot mogelijke afstand in 12 minuten NB: denk aan een gedegen warming up en cooling down (zie uitleg onderaan)
<b>Andersom</b> Loop je favoriete looprondje in tegenovergestelde richting	<b>Egyptisch rondje</b> Piramideloop (zie uitleg onderaan)	<b>Sunset beach</b> Loop tijdens de zonsondergang
<b>Perfectie tot in detail</b> Loop een afstand in een afgerond getal (bijv. 5,00 km)	<b>Sporezoeken</b> Maak een foto van een dierspoor (of wild dier)	<b>Heen &amp; Weer... en nog een keer!</b> Loop in 15 min heen en in 14 min weer terug
<i>Extra</i> <b>Rondje met het hondje</b>	<i>Extra</i> <b>Kids running</b> Idee: wedstrijdje ouder & kind tussen 2 lantaarnpalen (start & finish)	<i>Extra</i> <b>Plogging</b> (hardlopend rommel opruimen) NB: denk aan je eigen veiligheid! Check de link van <a href="#">Nederland Schoon</a> voor maatregelen i.v.m. Corona

Uitleg piramideloop:

Basis- en extra schema (tussen haakjes; eigen uitbreiding uiteraard naar persoonlijke voorkeur)

1' - 2' - 3' (- 4' - 5' - 4') - 3' - 2' - 1'

De rust tussen de versnellingen door is 1 tot 2 minuten. Afhankelijk van wat jouw lichaam aangeeft. Neem extra rust, wanneer nodig. Blijf lopen binnen je comfort zone, ook de stukken op snelheid.

NB: 1' is 1 minuut

Uitleg Coopertest:

Je loopt voor jezelf de Coopertest. Het aantal meters wat je hebt gelopen in 12 minuten, geef je via een appje of persoonlijk bericht via Facebook door aan de trainers/beheerders. Zij maken een algemene post waar het groepsgemiddelde in komt te staan. Je mag uiteraard in je eigen post de afstand plaatsen, maar dat is niet persé noodzakelijk.

### Disclaimer

Niets uit dit bestand mag zonder uitdrukkelijke en voorafgaande schriftelijke toestemming van Annie Fabriek worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enigerlei wijze. Annie Fabriek stelt zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de inhoud. Neem bij onduidelijkheden en vragen contact op met Annie Fabriek.

## Hardloopbingo - bingokaart 1

Start 16 maart 2020 – Finish... op eigen niveau

Aangezien er tot nader bericht geen reguliere trainingen worden verzorgd, hebben de trainers van LGV de hardloopbingo bedacht. Je mag één opdracht per training voltooien, maar wie weet lukt het je om meerdere opdrachten in één keer voor elkaar te krijgen! Voor ons is een volle bingokaart wanneer 9 voltooide opdrachten hebt volbracht. We zien graag jullie bingoprestaties tegemoet in de community-app, op de Facebookpagina [Hardloopbingo](#) of het gastenboek op [www.hardloopbingo.nl](http://www.hardloopbingo.nl)

Denk erom dat je loopt ter ontspanning en het op peil houden van je gezondheid. Blijf qua hardlopen in je comfortzone. Het advies om alleen te lopen blijft van kracht!

Spreek met iemand af om een rondje te lopen, waarbij je ieder de andere kant opgaat. Uiteraard zwaai je halverwege naar elkaar (NB: min. 1,5 m afstand houden) 😊	Maak een foto van een ongewenst voorwerp in de natuur	Loop een afstand in dubbele tijdsaanduiding (bijv: 30:30 of 53:53)
Maak een foto van een lentebode	Piramidelooop	Loop in de ochtend
Maak een loopje in het bos	Loop een ronde van 5 km. Na elke km doe je een krachttoefening (min. 2 sets van 8 keer) Voorbeelden krachttoefeningen: planken, squats, opdrukken, buikspieren, lunges	Loop in 15 min ergens naar toe en in 14 min weer terug

Uitleg piramideloop:  
Basis- en extra schema

1' vlot – 1' rustig – 2' vlot – 2' rustig – 3' vlot – 3' rustig (extra: 4' vlot – 4' rustig – 5' vlot – 5' rustig – 4' vlot – 4' rustig – 3' vlot – 3' rustig) – 2' vlot – 2' rustig – 1' vlot – 1' rustig

NB: 1' is 1 minuut

Aanpassing: neem 1 tot 2 minuten rust tussen de versnellingen. De versnellingen zijn de minuten gevolgd door 'vlot'.

### Disclaimer

Niets uit dit bestand mag zonder uitdrukkelijke en voorafgaande schriftelijke toestemming van Annie Fabriek worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enigerlei wijze. Annie Fabriek stelt zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de inhoud. Neem bij onduidelijkheden en vragen contact op met Annie Fabriek.