

Hardlooppingo - bingokaart 1

Versie 2^e golf najaar 2020

Aangezien veel loopgroepen in NL de komende weken geen reguliere trainingen verzorgen, hebben de trainers van Loopgroep Veenhuizen i.s.m. Daan Glorie en Annie Fabriek de hardlooppingo bedacht. Je mag één opdracht per training voltooien, maar wie weet lukt het je om meerdere opdrachten in één keer voor elkaar te krijgen! We zien graag jullie bingoprestaties tegemoet in de community-app, op de Facebookpagina [Hardlooppingo](#) of het gastenboek op www.hardlooppingo.nl

Denk erom dat je loopt ter ontspanning en het op peil houden van je gezondheid. Blijf qua hardlopen in je comfortzone. Loop alleen of in een groepje van maximaal 4 lopers met minimaal 1,5 m afstand van elkaar.

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 de herfst	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.

Hardlooppingo - bingokaart 2

Versie 2^e golf najaar 2020

Aangezien veel loopgroepen in NL de komende weken geen reguliere trainingen verzorgen, hebben de trainers van Loopgroep Veenhuizen i.s.m. Daan Glorie en Annie Fabriek de hardlooppingo bedacht. Je mag één opdracht per training voltooien, maar wie weet lukt het je om meerdere opdrachten in één keer voor elkaar te krijgen! We zien graag jullie bingoprestaties tegemoet in de community-app, op de Facebookpagina [Hardlooppingo](#) of het gastenboek op www.hardlooppingo.nl

Denk erom dat je loopt ter ontspanning en het op peil houden van je gezondheid. Blijf qua hardlopen in je comfortzone. Loop alleen of in een groepje van maximaal 4 lopers met minimaal 1,5 m afstand van elkaar.

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

Hardlooppingo - bingokaart 3

Versie 2^e golf najaar 2020

Aangezien veel loopgroepen in NL de komende weken geen reguliere trainingen verzorgen, hebben de trainers van Loopgroep Veenhuizen i.s.m. Daan Glorie en Annie Fabriek de hardlooppingo bedacht. Je mag één opdracht per training voltooien, maar wie weet lukt het je om meerdere opdrachten in één keer voor elkaar te krijgen! We zien graag jullie bingoprestaties tegemoet in de community-app, op de Facebookpagina [Hardlooppingo](https://www.hardlooppingo.nl) of het gastenboek op www.hardlooppingo.nl

Denk erom dat je loopt ter ontspanning en het op peil houden van je gezondheid. Blijf qua hardlopen in je comfortzone. Loop alleen of in een groepje van maximaal 4 lopers met minimaal 1,5 m afstand van elkaar.

<p>Zintuigenloop</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>Dafne Schippers – intensieve interval (looeconomie)</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>Fartlekronde</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>Helpt Elkander.</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>Pitstop thuis</p> <p>Loop 2 verschillende rondes rondom huis en zet voor halverwege een bidon met water of sportdrank klaar.</p> <p>Extra uitdagend: zorg dat de twee verschillende routes elkaar niet kruisen.</p>	<p>Heuveltraining</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>Eliud Kipchoge – 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>Progressieloop</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>Wake up early</p> <p>Lopen bij zonopkomst. Houd de tijden van zonopkomst goed in de gaten! 😊</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.