

Impala trainingsschema week 6 'Winterwonderland'

Beste lopers,

Genieten jullie ook van de winterse omstandigheden? Sneeuw hoeft voor het hardlopen geen belemmering te zijn. Maar dit is niet het moment om op verkenning uit te gaan. Blijf daarom op bekende paden waar je de obstakels kent. Pas je tempo aan; Je hartslag kan in deze omstandigheden snel hoger worden.

Om geen ongelukken op te zoeken raden wij aan om deze week geen tempo's te gaan doen, maar het te houden bij een mooie duurloop. Eventueel met enkele wandelpauzes erin. Ook is het prima om op een alternatieve manier in beweging te blijven, maak een mooie wandeltocht of ga eventueel schaatsen in het weekend.... en medio deze week publiceren wij ook nog een alternatieve training. Houd daarom de AV Impala website goed in de gaten.

Voor ieders veiligheid daarom voor deze week geen schema!

Verder tips over het hardlopen in de winter:

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2753282828259905&id=100007346444258

Disclaimer

Trainingsschema's zijn samengesteld voor de recreatieve loopgroepen van AV Impala. De loopgroepen van maandag, vrijdag en zaterdag dienen hiervoor als richtlijn. Deze schema's zijn niet geschikt voor beginnende lopers of lopers die na een lange periode van rust herstarten. AV impala is niet verantwoordelijk voor enig letsel dan ook opgelopen tijdens gebruik van deze trainingsschema's. Deelname aan alle sportactiviteiten bij Impala (en daarmee ook de indirecte sportactiviteiten via verstrekte trainingsschema's) is volledig op eigen risico.