

## Intervaltraining

Bij deze training bepaald de dobbelsteen de afstand en de snelheid die je loopt. Als je start en je gooit 2 dan loop je in tempo 2 naar nummer 2 van de plattegrond. Aangekomen bij 2 dan gooi je weer opnieuw. Er zijn 5 gekleurde nummers waar je een opdracht moet uitvoeren. Als blijkt dat je op een gekleurd nummer terecht komt dan loop je daar eerst naar toe en dan voer je de opdracht uit.

### Wat heb je nodig:

- Een loopmaatje (i.v.m. corona mag je maximaal 2 personen lopen)
- Een dobbelsteen (een reserve in het donker is misschien niet verkeerd)
- De plattegrond met de route en nummers.

### Aandachtspunten:

Hou de coronaregels in acht dus niet zodra er met de dobbelsteen is gegooid met de hoofden bij elkaar om te kijken wat het is geworden. Zorg dat je goed zichtbaar bent voor het verkeer.

De start is bij de parkeerplaats bij sportpark de Roodloop, echter het is ook mogelijk om op andere nummers te starten. Loop voor het starten warm en hou er rekening mee dat je soms niet veel herstel hebt dus tempo 3 zeker niet te snel. Duur van de training is niet langer dan een uur, mocht je niet rond zijn dan toch stoppen, een mooie reden om het nog eens te doen.

Aantal gegooide ogen dobbelsteen:

**1 of 4:** 1 plaats vooruit in tempo 3 (moeite met praten of 105% van 10 km tempo)

**2 of 5:** 2 plaatsen vooruit in tempo 2 (ademhalen wordt wat moeilijker of 100% van 10 km tempo)

**3 of 6:** 3 plaatsen vooruit in tempo 1 ( hersteltempo of 95% van 10 km tempo)

Als blijkt dat je op een gekleurd nummer terecht komt dan loop je daar eerst naar toe en dan voer je de opdracht uit.

**4.** Meteen doorlopen naar 5 in hetzelfde tempo.

**9.** Ga terug naar 5 in tempo 1 via de Kasteelstraat.

**15.** In de put, je mag pas verder als je 3 oefeningen naar keuze van het bord hebt uitgevoerd.

**19.** Ga terug naar 14 in tempo 1 via Johanna van Brabantlaan.

**22.** Meteen door naar 23 in hetzelfde tempo.

5. parkeerplaats Roodloop	13. Beeld Johanna van Brabant
1. rotonde Lange akker	14. Grasveld Johanna van Brabant
2. hoek Jan Wolfspad – Putwei	15. Dr. P.C. de Brouwerlaan – bord met oefeningen
3. hoek Elstpad – Jan van Dongenpad	16. hoek P.C. de Brouwerlaan – Felix Timmermanslaan
4. hoek Herlaerstraat – Loostraat	17. bocht Anton van Duinkerkenlaan
5. hoek Herlaerstraat – Wouwerstraat	18. Kempenhof
6. Plein 40-45	19. hoek Diessenseweg – Bloemenstraat
7. Vrijthof	20. oversteek Paardenstraat – Hakvoortseweg
8. hoek Koestraat – Achter 't Raadhuis	21. Doelenstraat – kerkhof
9. hoek Koestraat – Kasteelstraat – Rogier v.Leefdaelstraat	22. Rotonde Doelenstraat
10. hoek Bolakker – Langecruisstraat	23. brug bij de Roodloop
11. School de Driehoek	24. hoek Plutostraat – Jupiterstraat
12. Giselbert Backstraat- Gelderstraat	

