



OLYMPISCH STADION  
AMSTERDAM



# OEFENINGEN

## ROLLATORLOOP 2017

### 1. Achtjes draaien

Twee voorwerpen vijf meter uit elkaar neerleggen. Vijf rondjes lopen in 8-vorm.

### 2. Zitten en staan in een stoel met armlleuning

3x 10 herhalingen



### 3. Zitten en staan in een stoel zonder armlleuning

3x 10 herhalingen

### 4. Rechterbeen naar bil tillen (staand)

3x 10 herhalingen

### 5. Linkerbeen naar bil tillen (staand)

3x 10 herhalingen



### 6. Twee gewichten boven het hoofd uitstoten

3x 10 herhalingen

### 7. Arm krul (zittend of staand)

3x 10 herhalingen

Twee gewichten in de hand nemen. Armen gebogen langs het lichaam houden. Onderarm horizontaal houden en bovenarm verticaal. Dan de handen met gewichten naar de schouder toe buigen.

Als gewichten kunt u ook flesjes water of conservenblikken gebruiken!

# TRAININGSSHEMA

## ROLLATORLOOP 2017

Wat leuk dat u meedoet aan de Nationale Rollatorloop in het Olympisch Stadion. Veel succes met het trainingsschema. Een goede voorbereiding is het halve werk!

### HOE VER IS HET LOPEN?

Veel deelnemers vragen ons hoe lang en hoe ver het lopen is. Hieronder ziet u de tijden en afstanden van de Rollatorloop 2016. Zo heeft u een idee hoe lang deelnemers over een bepaalde afstand doen.

AFSTAND	GEMIDDELDE LOOPTIJD	AFSTAND
400 meter	12 minuten	1 rondje in het stadion
1000 meter	21 minuten	1 rondje in en 1 rondje buiten het stadion
2500 meter	37 minuten	1 rondje in en een stuk buiten het stadion

### Uw eigen trainingsschema:

DATUM	LOOPTIJD (IN MINUTEN)	OEFENINGEN (AANTAL HERHALINGEN)
6 september 2017	<i>Klaar voor de Rollatorloop!</i>	

Kijk voor meer informatie over de Rollatorloop op [www.rollatorloop.nl](http://www.rollatorloop.nl) of bel (020) 305 44 00. Aanmelden voor de Rollatorloop kan vanaf 5 juni 2017.