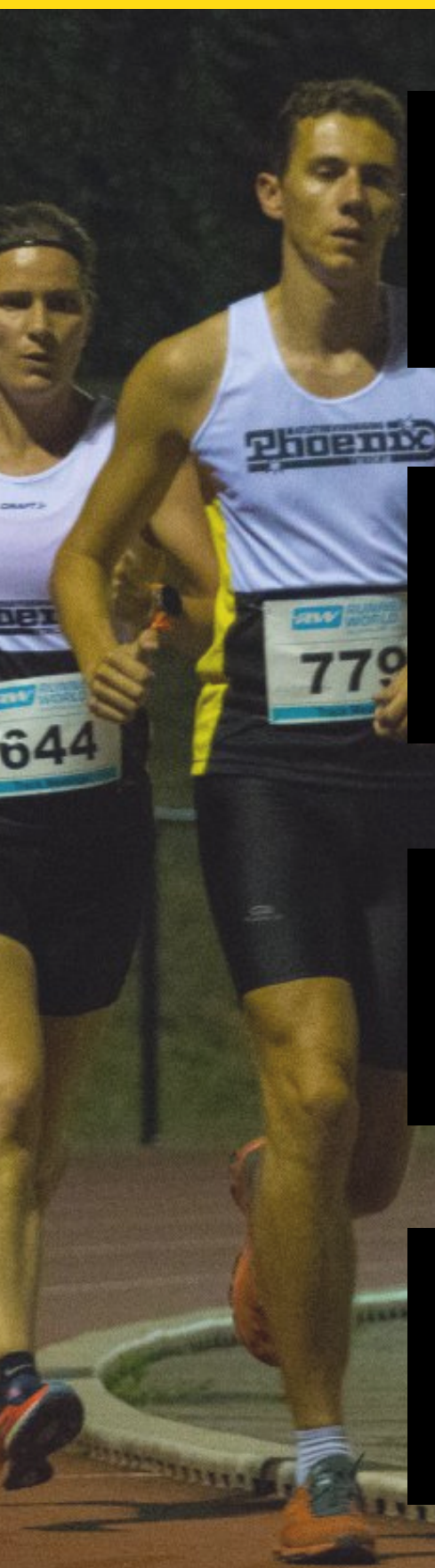


# TRAINING #1



## WARM-UP

Duur: 15 mins  
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km

## KRACHT

Wall sit: 1 min  
Plank recht: 1 min  
Plank zij L+R: 45 sec per kant  
Horde L+R: 15 x vooruit & achteruit  
Steigerun: 2x ca. 100m

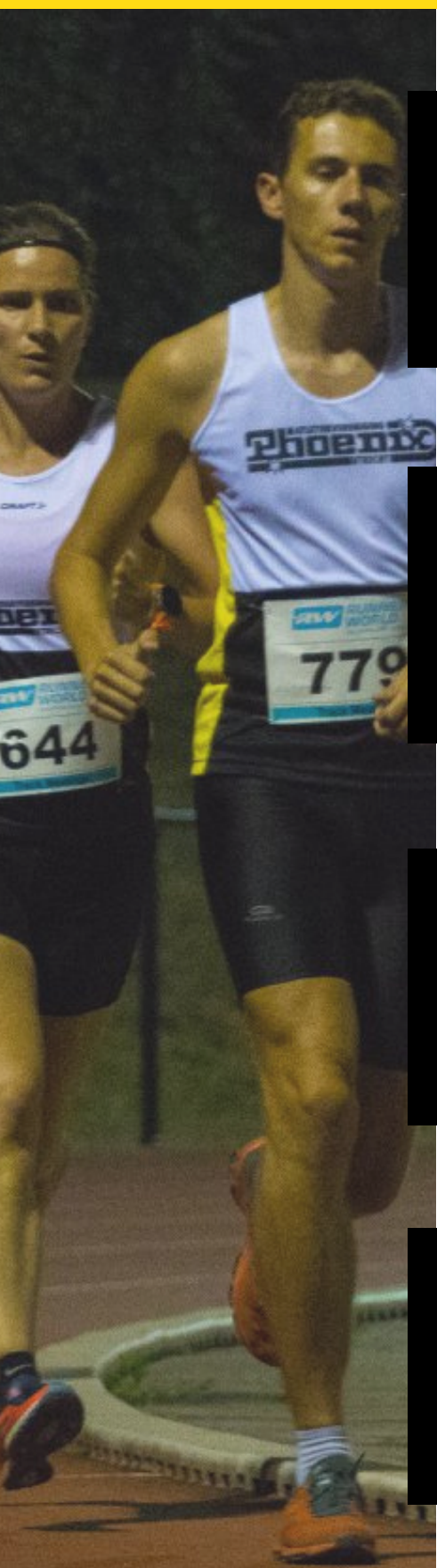
## KERN

**Loopscholing:** ga van tripping over naar kaats, naar huppel, naar skipping en uitversnellen. Ca. 100m, 2x.  
**Lopen:** 6 á 8x 800m of 4 min, rust: 200m of 2 mins (wandel/dribbel)

## COOL-DOWN

Duur: 15 mins  
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km

# TRAINING #2



## WARM-UP

Duur: 15 mins  
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km

## KRACHT

Horde L+R: 15 x vooruit & achteruit  
Uitvalspassen L+R: 15x per kant  
Opdrukken: 15x  
Steigerun: 2x ca. 100m

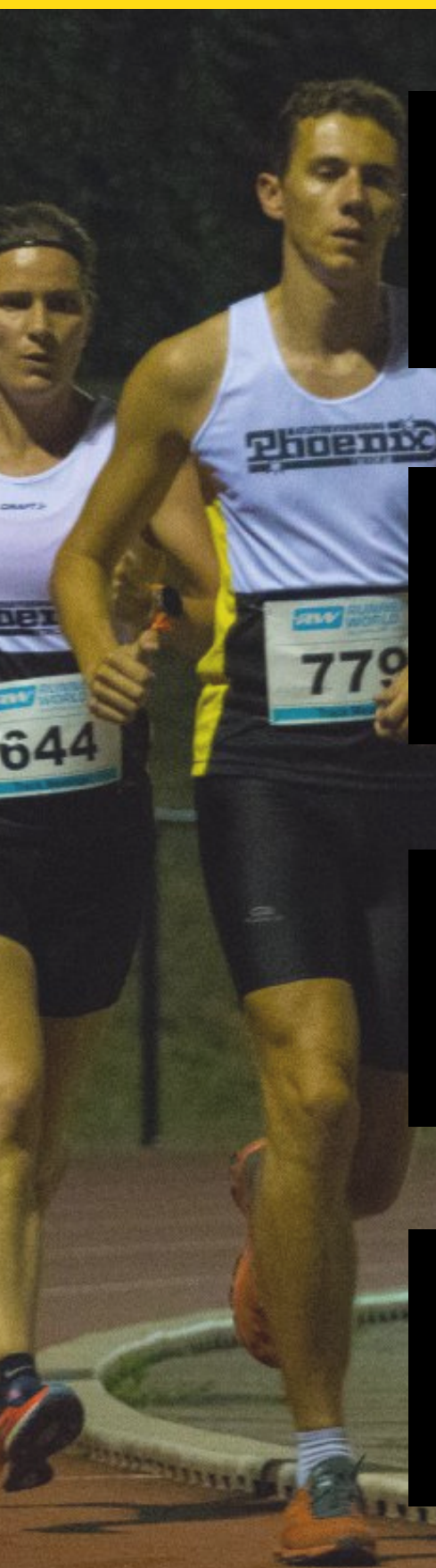
## KERN

**Loopscholing:** ga van tripping over naar kaats, naar huppel, naar skipping en uitversnellen. Ca. 100m, 2x.  
**Lopen:** duurloop ca. 45 mins, na elke 5 mins 1 minuut iets versnellen

## COOL-DOWN

Duur: 15 mins  
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km

# TRAINING #3



## WARM-UP

Duur: 15 mins  
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km

## KRACHT

Blok/bank: ga staan op de rand van het blok met rechts en laat je linkerbeen zakken. 15x L, 15x R.  
Blok/bank: achterwaarts opdrukken, 15x  
Steigerun: 2x ca. 100m

## KERN

**Loopscholing:** ga van tripping over naar kaats, naar huppel, naar skipping en uitversnellen. Ca. 100m, 2x.

**Lopen:** vaartspel. Ga lekker het bos in, en zoek wat rondjes uit waar je sneller gaat, sprint van boom tot boom. 45-60 mins.

## COOL-DOWN

Duur: 15 mins  
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km



# TRAINING #4

