

TRAINING #1

WARM-UP

Duur: 15 mins
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(ook het tempo van de actieve rust)

KRACHT

- 10 x hordepas vooruit (L + R)
- 10 x hordepas achteruit (L + R)
- 5 x burpee
- 1 min wall-sit
- 15x achterwaarts opdrukken

KERN

Loopscholing: tripping, kaats, huppel, skipping, skikkping-hiel en uitversnellen.
Ca. 100m, 2x.

Lopen: 6 a 8 keer 3 min loopjes, pauze 1 min (tempo van de 800m)

COOL-DOWN

Duur: 15 mins
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(wandel ook tussendoor)

TRAINING #2

WARM-UP

Duur: 15 mins
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(ook het tempo van de actieve rust)

KRACHT

- 45' sec **hoge** plank voorwaarts
- 30' sec **hoge** plank zijwaarts (L+R)
- 15x opdrukken
- 15 schaatssprongen met balans
- Steigerun: 2x ca. 100m

KERN

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

Lopen: 45-60 minuten duurloop, elke 10 min. 30 sec aanzetten (DL3).

COOL-DOWN

Duur: 15 mins
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(wandel ook tussendoor)

TRAINING #3

WARM-UP

Duur: 15 mins
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(ook het tempo van de actieve rust)

KRACHT

- Blok/bank: opstappen met een knie hoog, 15x L, 15x R.
- Blok/bank: 15x voet laten zakken (L+R)
- 15x voorwaarts opdrukken
- Steigerun: 2x ca. 100m

KERN

Loopscholing: ga van trippling over naar kaats, naar huppel, naar skipping en uitversnellen. Ca. 100m, 2x.
Lopen: wisselduur 45-55 mins, 5 min in tempo DL2, 1 min in DL3

COOL-DOWN

Duur: 15 mins
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(wandel ook tussendoor)

TEMPO'S KERN

200M

- 10 km in 40-45 min: 45'-49' sec
- 10 km in 45-50 min: 50'-55' sec
- 10 km in 50-55 min: 56'-61' sec
- 10 km in 55-60 min: 62'-64' sec
- 10 km in 60 < min: 65'-70' sec

400M

- 10 km in 40-45 min: 1'32-1'42 min
- 10 km in 45-50 min: 1'43-1'54 min
- 10 km in 50-55 min: 1'55-2'06 min
- 10 km in 55-60 min: 2'07-2'17 min
- 10 km in 60 < min: 2'18-2'24 min

800M

- 10 km in 40-45 min: 3'15-3'36 min
- 10 km in 45-50 min: 3'37-4'00 min
- 10 km in 50-55 min: 4'01-4'25 min
- 10 km in 55-60 min: 4'25-4'49 min
- 10 km in 60 < min: 4'50-5'03 min

1000M

- 10 km in 40-45 min: 4'03-4'30 min
- 10 km in 45-50 min: 4'31-5'00 min
- 10 km in 50-55 min: 5'01-5'32 min
- 10 km in 55-60 min: 5'33-6'02 min
- 10 km in 60 < min: 6'03-6'18 min

TEMPO'S DUURLOOP

DL1

- 10 km in 40-45 min: 5'23-5'57 min/km
- 10 km in 45-50 min: 5'58-6'35 min/km
- 10 km in 50-55 min: 6'36-7'16 min/km
- 10 km in 55-60 min: 7'17-7'54 min/km
- 10 km in 60 < min: 7'55-8'15 min/km

DL2

- 10 km in 40-45 min: 4'57-5'27 min/km
- 10 km in 45-50 min: 5'28-6'03 min/km
- 10 km in 50-55 min: 6'04-6'40 min/km
- 10 km in 55-60 min: 6'41-7'15 min/km
- 10 km in 60 < min: 7'16-7'35 min/km

DL3

- 10 km in 40-45 min: 4'33-5'27 min/km
- 10 km in 45-50 min: 5'28-5'34 min/km
- 10 km in 50-55 min: 5'35-6'08 min/km
- 10 km in 55-60 min: 6'09-6'40 min/km
- 10 km in 60 < min: 6'41-7'35 min/km

REMINDER

- Loop met licht in het donker;
- Vink de bingo-kaart af voor een leuke prijs;
- Hou afstand (1,5m);
- Geniet!

TRAINING #4

Fijne
Sinterklaas