

# TRAINING #1 - WK01

## THUIS

**Thuis:** wat core-oefeningen en enkele lenigheidsoefeningen (lichte rek, verende oefeningen), 3-5 min totaal.  
Planken 1 min (ook zijwaarts, 45 sec) en 15x opdrukken

## WARM-UP

- **Inlopen:** 10-15 mins, tempo: 6:00 - 7:00 min/km
- **Losmaakoefeningen** (van hoofd naar tenen)
- **Dynamische oefeningen** (uitvalspas, knie inzet (bovenbeen horizontaal), op voorvoet lichte korte sprongen, knie-inzet schuin voor de romp, lichte hakkenbil, en schaatssprongen, elke oefening ca. 15-20 m.

## LOOP SCHOLING

**Loopscholing:** 3-4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 1-2x per type (knieheffen, skip-hielaanslag, kaatsen)

## KERN

**Voor je start:** 3/4x versnellen over ca 100-150m met ca. 30 sec herstel. **Kern:** 5km testloop, parcours bijv. zomeravondcup (doen we vaker) of berekuilloop-parcours, of 5km Running Course Uithof - zie vb'en)

## COOL-DOWN

**Duur:** 10 mins  
**Tempo:** 6:00 - 7:00 min/km  
(wandel ook tussendoor)

# TRAINING #2 - WK01

## THUIS

**Thuis:** wat core-oefeningen en enkele lenigheidsoefeningen (lichte rek, verende oefeningen), de 7-minute work-out app. Of start je dag met 'Nederland in Beweging'

## WARM-UP

**6-8 min inlopen** (DL1) met dynamische oefeningen tussendoor.  
**Loopscholing:** 3-4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 1-2x per type (tripling, knieheffen, skip-hielaanslag, pendelpas)

## KERN

**Herstelduurloop**  
van ca. 35 – 45  
min, opbouw:  
10 min DL1 en dan 25 – 35 DL2

## COOL-DOWN

**Duur:** 6-8 mins  
**Tempo:** 6:00 - 7:00 min/km  
(Wandel ook tussendoor)

# TRAINING #3 - WK01

## THUIS

**Thuis:** wat core-oefeningen en enkele lenigheidsoefeningen (lichte rek, verende oefeningen). **Tip:** 7 minute work-out app.

## WARM-UP

**10 min licht inlopen** (DL1) met dynamische rekoefeningen tussendoor (bijv. hordepas).  
**Loopscholing:** 3-4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 1-2x per type (tripling, skipping, skip-hielaanslag, korte kaatssprongen, pendelpas)

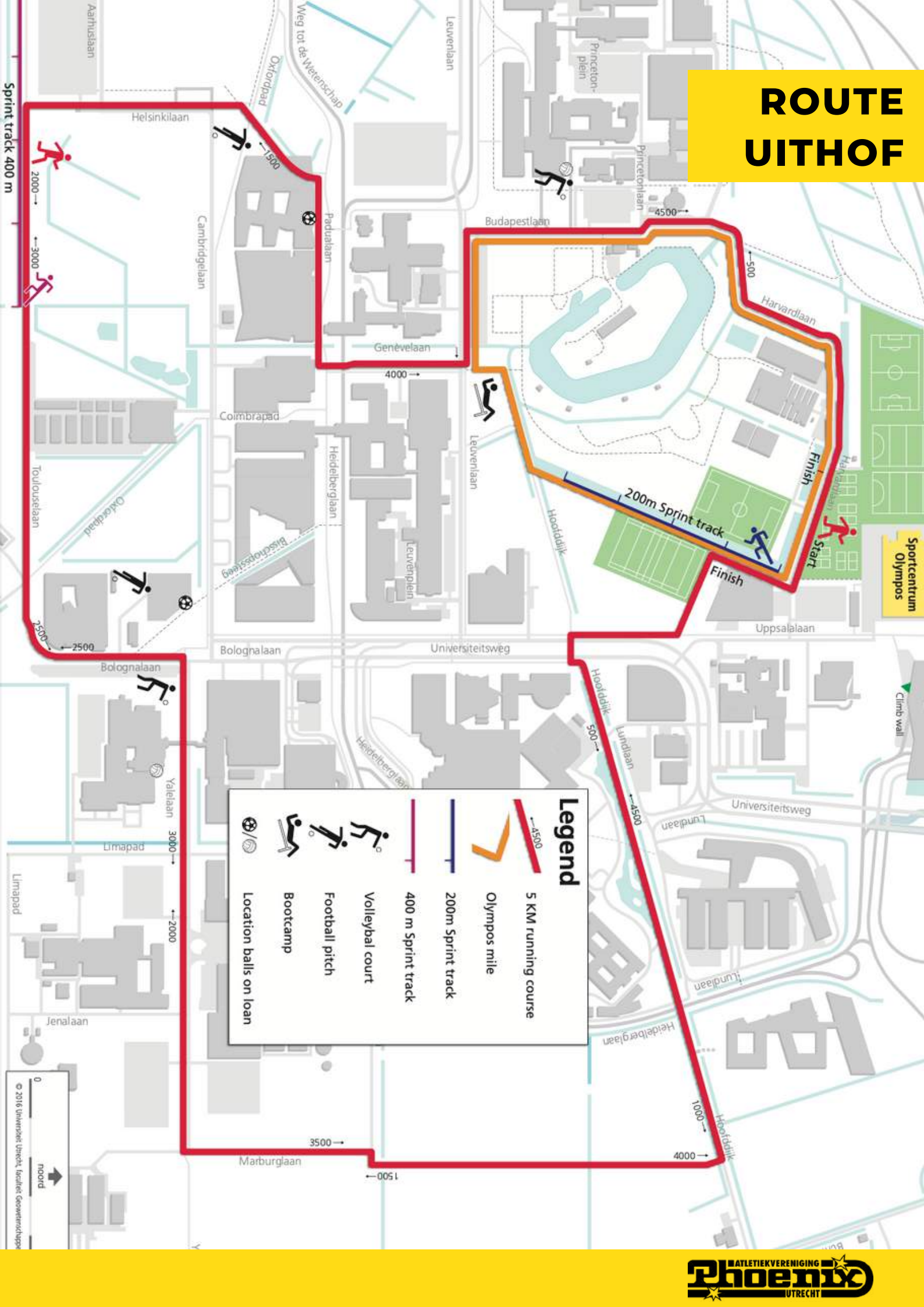
## KERN

**Bloktraining:**  
2x 15 minuten DL2/DL3 (10 min DL2 - 5 min DL3), pauze 5 minuten (DL1 icm wandel)

## COOL-DOWN

**Duur:** 5-10 mins  
**Tempo:** 6:00 - 7:00 min/km  
(Wandel ook tussendoor)

# ROUTE UITHOF



**Legend**

- 5 KM running course
- Olympos mile
- 200m Sprint track
- 400 m Sprint track
- Volleybal court
- Football pitch
- Bootcamp
- Location balls on loan

Sportcentrum  
Olympos

Climb wall

0  
noord

© 2016 Universiteit Utrecht, faculteit Geowetenschappen

## Berekuil challenge

Als je op zoek bent naar een echte loopuitdaging, is de Berekuil challenge misschien iets voor jou. De rondes zijn **ongeveer 2,5 km**. Met een klassemment voor 1 ronde, 2 rondes, 3 rondes en 4 rondes.

### Parcoursverkenning:



De ronde begint en eindigt aan het Lo Bruntpad schuin tegenover de ingang van VV Voorwaarts (aan de Ariënslaan) in de Voorveldse polder. Je kunt daar je fiets tegen de houten rekken zetten. Voor auto's is er een (betaalde) parkeerplaats net onder het tunneltje aan de Karel Doormanlaan.

De start is ter hoogte van de 2<sup>e</sup> boom rechts bij de grote stoel, de "Gedichtenbank". Zet voor jezelf een streep!



Loop het fietspad verder uit met de bocht naar links over de donkerrode brug. Net na de brug rechtsaf. Links zie je de speelvijver.



Na de smalle houten brug op de T-splitsing rechtsaf en bij de twee volgende Y-splitsingen rechts aanhouden, dan al snel linksaf tussen twee grote bomen door. Houd de Amfibieënpool aan je rechterhand, steek het paardenpad over en ga bij de volgende kruising linksaf richting parkeerplaats.

Loop de parkeerplaats over en passeer de slagboom.



Op het fietspad ga je linksaf en een klein stukje verder weer links het voetpad op. Net nadat je het paardenpad weer overgestoken bent, ga je op de T-splitsing rechts. Dit slingerende asfaltpad loop je helemaal uit (je loopt nu parallel aan de oprit van de snelweg).



Na het elektriciteitshuisje ga je linksaf het fietspad op en even later bij de haaiantanden weer links af.

Nu zie je aan je linkerhand een openluchtsportschool. Kun je alvast wat oefeningen doen. Rechts is een speeltuin voor de kinderen. Je volgt het fietspad tot de T-splitsing, gaat nu rechtuit over het gras tussen alle borden door en op het voetpad rechtsaf. Blijf dit voetpad volgen,

kruis daarbij een ander voetpad, en ga met de flauwe bocht mee naar links.

Waar het voetpad naar links afbuigt en het paardenpad kruist, ga jij rechts over het graspaadje op de asfaltweg lopen. Rechts zie je VV

Voorwaarts al weer liggen.

Op de kruising met het bordje Lo Bruntpad ga je weer links en daar ligt de finish voor je, bij de 2<sup>e</sup> boom rechts.



## ROUTE BEREKUIL



### De Berekuil challenge:

Loop 1, 2,3 of 4 rondes en neem zelf je tijd op.

Geef het resultaat door in de woensdag-app: je naam, het aantal rondes, je gelopen tijd

Je mag net zo vaak meedoen als je wilt. Op elke afstand. Veel succes!

# ROUTE ZOMERAVOND CUP

De baan is niet altijd open. Start bij de parkeerplaatsen van Kampong om zo toch aan de 5km te komen!

BAREND JANBROERS

# 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 - WK01

