

TRAINING #1 - WK53

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, korte kaatssprongen, pendelpas, gestrekte benen loop)

KERN

Voor je start: 3/4x versnellen over ca 100-150m met ca. 30 sec herstel
Kern: wissel duurloop 10 min DL1 - 15 min DL2 - 10 min DL3 + 5 min 1km tempo + 5 min 800m tempo

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK53

THUIS

Thuis: wat core-oefeningen en enkele lenigheidsoefeningen (lichte rek, verende oefeningen), 3-5 min totaal. Of start je dag met 'Nederland in Beweging'

WARM-UP

10-12 min goed inlopen (DL1) met dynamische oefeningen tussendoor.
Loopscholing: 3-4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 1-2x per type (knieheffen, skip-hielaanslag, korte kaatssprongen, pendelpas)

KERN

Serie Intervallen:

Serie I: 7x 1 minuut (200m tempo)
Serie II: 1x 4 minuten (800m tempo)
serie III: 3x 1 minuut (200m tempo)
Pauze = 1 min en serie pauze = 3 min

COOL-DOWN

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

TRAINING #3 - WK53

THUIS

Thuis: wat core-oefeningen en enkele lenigheidsoefeningen (lichte rek, verende oefeningen), 3-5 min totaal. **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 (knieheffen, skip-hielaanslag, korte kaatssprongen, pendelpas)

KERN

Duurtraining (DL2): 40 - 50 min
ledere 10 min 10-15 sec versnellen (DL3)

COOL-DOWN

Duur: 5-10 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 - WK53

Een gelukkig
nieuwjaar