

TRAINING #1 - WK04

THUIS

Thuis: 10x donkeykicks (L+R), rug hol bol 15x. Planken 1min (ook zijwaarts, 45 sec) en 15x opdrukken . Wallsit: 1 min. Op trap: benen laten zakken zoals op blok bij de baan (15x L+R).

WARM-UP

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

LOOP SCHOLING

Loopscholing: 4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 1-2x per type (tripling, kaats, skip-hielaanslag, gestrekte benenloop, pendelpas)

KERN

Voor je start: 2x versnellen over ca 100-150m met ca. 30 sec herstel.

Kern: 4 tot 6x 1000m (of 5 min), pauze 2 mins (200 m). **Bij 6x:** na 3e 1000'tje 3 minuten pauze (of 300m)

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK04

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

10 min inlopen (DL1) met dynamische oefeningen tussendoor (hordepas, kniehef, sirtaki, uitvalspassen (L+r en vooruit/achteruit))
Loopscholing: 3-4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 1-2x per type (tripling, kaatsen skip-hielaanslag, skipping en versnellen)

KERN

Wisselduurloop: 5 min (DL1) - 3 tot 4 x: 5 min (DL2) met tussendoor steeds 10 min (DL1). Je versnelt dus steeds ca. 1 km iets. Doe dit met een maatje, want je kan blijven kletsen op deze tempo's.

COOL-DOWN

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

TRAINING #3 - WK04

THUIS

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

WARM-UP

6-8 min licht inlopen (DL1) met dynamische rekoefeningen tussendoor (sirtaki, uitvalspassen, korte sprongen met hoge knie-inzet).
Loopscholing: 3-4 loopscholingsoefeningen ca. 20 m, 1-2x per type (kaatsen, eenbenige skipping, skip-hielaanslag, gestrekte benenloop en versnellen va. 60m,)

KERN

Duurloop met hoogte:

Pak een paar bruggen, viaducten of heuvels dus. En doe die gerust 2/3x dan heb je meteen wat krachttraining. 60-75 min (eerste 15 min DL1, rest DL2).

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

TRAINING #4 - WK04

