

TRAINING #1 - WK05

THUIS

Thuis: 10x superman (L+R), hordepas 15x (L+R). Planken 1 min (ook zijwaarts, 45 sec) en 15x opdrukken. Wallsit: 1 min met boek. 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 meter of keer.

LOOP SCHOLING

Loopscholing: 4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 1-2x per type (tripling, kaats, skip-hielaanslag, gestrekte benenloop, eenbenige skip (L+R), skipping - **kies er 4!**)

KERN

Voor je start: 3x versnellen over ca 100-150m met ca. 30 sec herstel.
Kern: 3 tot 4x (4x 400m - of 4x 2 min), pauze 0,45 sec of 1 mins (100 m). Seriepauze: 3 minuten

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK05

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 (hordepas, kniehef, sirtaki, uitvalspassen (L+R + vooruit/achteruit). Vergeet **voetengymnastiek** niet! De grond is hard.
Loopscholing: 3-4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 2x per type (zie training 1).

KERN

Wisselduurloop:

- 20 minuten DL2 (iets harder)
- 3 minuten DL1 (rustig)
- 20 minuten DL3 (nog iets harder)
- 20 minuten DL1 (uitlopen)

COOL-DOWN

Duur: 6-8 mins
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(dit stukje naar huis mag je wandelen i.c.m een jogje)

TRAINING #3 - WK05

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, 2x per type (zie training 1 voor opties)

KERN

Duurloop met coffee to go:
Rustig duurloopje van 60 minuten. Geniet van de natuur en kies je route zodat je finisht met een coffee to go.

COOL-DOWN

Koffie: 1 bakkie koffie, thee of warme choc
Gebak: indien gewenst, je hebt het verdiend
Selfie: en vergeet niet je prestaties te delen met ons. Proost!

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 - WK05

Wandelen is even
alles laten lopen...

ONBEKEND

