

# TRAINING #1 - WK06

## Coupon

In te wisselen voor een  
**ijsactiviteit** naar keuze

**NOT**  
TRANSFERABLE

No. 532856K



THUIS

**Thuis:** 10x donkeykicks (L+R), hordepas 10x (L+R en vooruit & achteruit). Planken 1min (ook zijwaarts, 45 sec) en 15x opdrukken. Op trap: benen laten zakken zoals op blok bij de baan (15x L+R), 15 squads en uitvalspassen.

WARM-UP

- **Inlopen:** 10-15 mins, tempo: 6:00 - 7:00 min/km
- **Losmaakoefeningen** (van hoofd naar tenen)
- **Dynamische oefeningen** (op voorvoet lichte korte sprongen, knie-inzet schuin voor de romp, lichte hakkenbil.

KERN

**Kern:** het is glad, dus geen gekke dingen. Doe een rustig duurloopje. Let op je loophouding - **ga niet gefoceed lopen**. En is de weg ijsvrij, dan kan je wat versnellingen doen, bijv. een tempoverhoging van 5 mins (60 mins: 6x (5 mins rustig, 5 mins wat harder)

COOL-DOWN

**Duur:** 10 mins

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

**Kleding:** kleed je warm! Muts & handschoenen zijn aan te raden (warme chocolademelk als beloning ook)

# TRAINING #2 - WK06

## THUIS

**Thuis:** 7-minute work-out app. Of start je dag met 'Nederland in Beweging'. Probeer dat deze week ook op de dagen dat je niet traint te doen. Zo blijven we toch actief!

## ARM-UP

**10 min inlopen** (DL1) met dynamische oefeningen (hordepas, kniehef, uitvalspassen (L+R + vooruit/achteruit). Vergeet **voetengymnastiek** niet! De grond is hard door de sneeuw i.c.m. ijs. Maak wat korte sprongetjes op je plek.

## Coupon

In te wisselen voor een  
**ijsactiviteit** naar keuze

**NOT**  
TRANSFERABLE

No. 532856K



## KERN

### Blokkenloop:

- 10 minuten DL1
- 20 minuten DL2
- 20 minuten DL3
- 10 minuten DL2

## 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 - WK06

## THUIS

**Thuis:** sit-ups, opdrukken en squads. Hoe vaak? Pak de laatste 6 cijfers van je mobiel en maak daar tweetallen van: 0651 **09 87 08**. Elk tweetal koppel je aan een oefening. In dit geval bijv. **09** opdrukken, **87** sit-ups en **08** squads. En jij?



## WARM-UP

**6-8 min licht inlopen** (DL1) met dynamische rekoefeningen tussendoor (korte sprongen, uitvalspassen, hordepassen (15x L+R)).  
**Loopscholing:** indien de weg ijsvrij is, 3-4 loopscholingsoefeningen ca. 20 m, 2x per type (tripling, kaats, skipping, skippinghiel)

## 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.

## Coupon

In te wisselen voor een  
**ijsactiviteit** naar keuze

**NOT**  
TRANSFERABLE

No. 532856K



## COOL-F

**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 - WK06

