

TRAINING #1 - WK03



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 (knieheffen, skip-hielaanslag, kaatsen, gestrekte benenloop, pendelpas)

KERN

Voor je start: 2x versnellen over ca 100-150m met ca. 30 sec herstel. **Kern:** 6x 800m (of 4min), pauze 2 mins (200 m). **Toetje** optioneel: 3x 300m (of 1,5 min), actief herstel tussendoor (200m).

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK03

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, knieheft, sirtaki, uitvalspas).
Loopscholing: 3-4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 1-2x per type (tripling, kaatsen, skip-hielaanslag, skipping)

KERN

Blokkenloopje:
10 min (DL1) - 20 min (DL2) - 5 min (DL1) - 10 min (DL3) - 5 min (DL1) - 5 min (DL2)

COOL-DOWN

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

TRAINING #3 - WK03

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:

Een opdracht: loop een nieuwe route. Hij mag zo lang en zo kort als je zelft wilt, als je maar een stukje weg neemt die je nog niet kent.

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 - WK03

