

TRAINING #1 - WK08



Geen bal? Gebruik een zwaar boek of je laptop.

THUIS

Thuis: 1 min ruitenwisseren, 10x brug (steeds 30' vasthouden), 1 min Russische twist (**zie foto**). Op trap: benen laten zakken zoals op blok bij de baan (15x L+R), 10 squads en 15x uitvalspassen (L+R).

WARM-UP

Inlopen: 10-15 mins, tempo: 6:00 - 7:00 min/km. **Losmaakoefeningen** (van hoofd naar tenen)
Dynamische oefeningen & loopscholing (zijwaarts squatten, knie-hef op de plaats - steeds hoger, lichte hakkenbil, tripping over 20m (2x), kaats (20m, 2x), enkelbenige skip (2x, L+R, ca. 20m), gestrekte benenloop + versnellen (2x, ca. 60m incl. versnelling).

KERN

Kern: 3 x 9 min (ca. 1500m) (per 3 min/500m iets versnellen), 400m (3 min) rust (actief herstel, dus snelle wandel of rustige dribbel).

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK08

THUIS

Thuis: 7-minute work-out app. Of start je dag met 'Nederland in Beweging'. Probeer dat deze week ook op een van de dagen dat je niet traint te doen.

WARM-UP

10 min inlopen (DL1) met dynamische oefeningen (hordepas, schaatssprongen (15x heen, 15x terug), zijwaarts squatten (20m heen, 20m terug) en loshuppelen met kleine versnelling. Vergeet **voetengymnastiek** niet! Deze training is nl. leuk voor het bos!

KERN

Duurloop

50 min (DL1), met elke 10 min 30 sec iets versnellen (DL3).

COOL-DOWN

Duur: 10 mins

Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(wandelen i.c.m een jogje)

TRAINING #3 - WK08

THUIS

- 3 series van 12 squats
- bergbeklimmer: 3 sets van 12 herhalingen
- superman: elke kant 12x
- hordepas: 10x L+R, probeer je been hoog op te tillen, pak desnoods een bankje waar je overheen moet qua beweging.

WARM-UP

6-8 min licht inlopen (DL1) met dynamische rekoefeningen (slinger je been bijv. weer eens heen en weer - vooruit/achteruit, links/rechts). **Loopscholing:** 3-4 loopscholingsoefeningen ca. 20 m, 2x per type (tripling, kaats, pendelpas, skippinghiel)

KERN

Vlotte duurloop plus lekkers:

40 - 45 min op DL2 tempo.

Cool-down:

En daarna 5 minuten cooling down voor de kudoos aan jezelf!

WELL DONE

Koffie: bakkie koffie, thee of sangria (ja, het kan allemaal op 't Ledig Erf)

Gebak: indien gewenst, je hebt het verdiend

To do: selfie nemen na je loop voor de trainingen

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 - WK08

