

TRAINING #1 - WK09

THUIS

Thuis: 1 min ruitenwisseren, 10x brug (steeds 30' vasthouden), 1 min 'fietsen'. Op trap: benen laten zakken zoals op blok bij de baan (15x L+R), 10 squads en 15x uitvalspassen (ook zijwaarts en 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: 5 x 6 min (ca. 1000m), je schat zelf je tempo in. Tussendoor krijg je 2 minuten rust. 1e rustig, de volgende allemaal iets sneller. Houdt daarbij dus rekening qua opbouw - start niet te snel. Blessure? Probeer dan steeds iets sneller te wandelen.

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK09

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.

2 Dobbelstenen: gooi ze en onthoudt de nummers.



WARM-UP

10 min inlopen (DL1) met dynamische oefeningen (hordepas (15x L+R), schaatssprongen (15x heen, 15x terug), zijwaarts squatten (20m heen, 20m terug) en loshuppelen met kleine versnelling. Vergeet **voetengymnastiek** niet! De grond is weer wat harder en droger.

KERN

Dobbelduurloop

De ene dobbelsteen is voor de tempoduur, de andere voor hoe vaak. Je loopt een duurloop van 60 minuten, en in die duurloop doe je (1/2/3/4/5/6) versnellingen van (1/2/3/4/5/6 minuten). Lekker dobbelen en hobbelen!



COOL-DOWN

Duur: 10 mins

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

TRAINING #3 - WK09

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

Lekker duurloopje:

10 min DL1, 20 min DL2, 10 min DL1, 10 min DL3, 10 min DL2, 5 min DL3, 10 min DL1.

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

ccount+on™

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 - WK09

Massage

Vanaf 3 maart mag Rini weer...

ATLETIEKVERENIGING
Phoenix
UTRECHT

MALIEBAANLOOP