

BIKKELS IN ACTIE



TRAINING #1 - WK07

THUIS

Planken: 1 min (ook zijwaarts!), wallsit: 1 min,
15x opdrukken, 15x uitvalspassen (L+R),

WARM-UP

10-15 mins DL1, dynamische
losmaakoefeningen

KERN

Wil je korte
intervallen?

JA

15x200m, 200 rust -
maar geen wandel,
dribbelpas (☒ wil je
op tijd: 1 minuut
tempo, 1,5 minuut
dribbel)

NEE

Ga je naar de
baan vandaag?

JA

Piramideloopte:
600 - 800 - 400 en
dat 3x (oftewel in
tijd: 4 min - 5 min - 3
min). Seriepauze 2
minuten (200m aka
8 lantaarnpalen),
tussendoor 1
minuut (100m aka 4
lantaarnpalen)s.

NEE

10x 400m
en 200m
actief
herstel
(oftewel 2
om 2
minuten)

COOL-DOWN

10-15 mins DL1 en een
schouderklopje voor jezelf!

TRAINING #2 - WK07

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. De temperatuur stijgt, dus tijd om aan de beachbodies te werken!

WARM-UP

10 min inlopen (DL1) met dynamische oefeningen (hordepas, kniehef, uitvalspassen (L+R + vooruit/achteruit). Squads met jump 5x, en loshuppelen met kleine versnelling. Vergeet **voetengymnastiek** niet! We gaan het bos in!

KERN

Vaartspel 60 min

- spot je een bankje: 5x opdrukken
- na elke kruising/stoplicht: 1 min tempo opvoeren
- spot je een dier (hond, ree, konijn, eekhoorn): 2 loopscholingsoefeningen
- wandelaar: 3 minuten tempo opvoeren
- bij elke heuvel/brug: 2x omhoog versnellen

COOL-DOWN

Duur: 10 mins
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(wandelen i.c.m een jogje)

TRAINING #3 - WK07

THUIS

Thuis:

- 3 series van 10 squads
- brug (3-5 sec vasthouden): 3 series van 10
- bergbeklimmer: 3 sets van 10 herhalingen
- superman: elke kant 10x
- uitvalspas: 10x L+R

WARM-UP

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

KERN

Duurloop plus lekkers:

Rustig duurloopje (DL1) van 50 minuten.
Probeer om de 10 minuten 30 seconden (DL3) te versnellen.

COOL-DOWN

Koffie: bakkie koffie, thee of warme choc
Gebak: indien gewenst, je hebt het verdiend
Kijktip: het NK Atletiek is dit weekend, en Phoeniciër Annemarie komt in actie
To do: schouderklopje aan jezelf

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 - WK07

