

# TRAINING #1 - WK10

## THUIS

**Thuis:** 1 min fietsen op de rug, 15x superman (L+R). Op trap: benen laten zakken zoals op blok bij de baan (15x L+R), 10x hordepassen (L+R en vooruit + achteruit), 1 min planken, 45 sec zijwaarts (L+R).

## WARM-UP

**Inlopen:** 10-15 mins, tempo: 6:00 - 7:00 min/km. **Losmaakoefeningen** (van hoofd naar tenen)  
**Dynamische oefeningen & loopscholing** (10x squatten, lichte hakkenbil, tripping over 20m (2x), kaats (20m, 2x), skipping (2x, ca. 20m), skippinghielaanslag+ versnellen (2x, ca. 60m incl. versnelling).

## KERN

**Kern:** 3 series van 4 x 400 meter (of 2 min), pauze 1 min (100m), seriepauze 2 minuten (200m). Serie 1 rustig tempo, serie 2 tempo's iets hoger en serie 3 tempo nog iets hoger.

## COOL-DOWN

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

# TRAINING #2 - WK10

## 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 schaatssprongen (15x heen, 15x terug), zijwaarts squatten (20m heen, 20m terug) en loshuppelen met kleine versnelling. Vergeet **voetengymnastiek** niet! En hups even kort wat op de plek (korte kaatssprongen op de plek, steeds sneller en hoger).

## KERN

### Duurloop (DL1)

Lekker simpel, een rustig duurloopje van ca. 60 minuten. Pak een nieuwe route, of rij of fiets naar een plek waar je normaal nooit loopt en geniet!

## COOL-DOWN

**Duur:** 10 mins

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

# TRAINING #3 - WK10

## THUIS

- bergbeklimmer: 3 sets van 12 herhalingen
- planken: 1 min voorwaarts + achterwaarts
- planken: 45 sec zijwaarts (L+R)
- hordepas: 10x L+R, probeer je been hoog op te tillen, pak desnoods een bankje waar je overheen moet qua beweging

## WARM-UP

**10 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, skipping, gestrekte benen + versnellen)

## KERN

### **Tempoduurloop (DL3/DL4):**

Ben je warm? Dan gaan we 3 blokken van 10 min stevig tempo duurlopen. Rust tussen blokken: 3 tot 4 min.

## WELL DONE

**Cool-down:** 10 minuten cooling down (DL1) en kudoos aan jezelf!

**Koffie:** bakkie koffie, thee of warme choc

**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

# TEMPO'S KERN

DL1

- 10 km in 40-45 min: 05:23-05:57 min
- 10 km in 45-50 min: 05:58-06:03 min
- 10 km in 50-55 min: 06:04-07:16 min
- 10 km in 55-60 min: 07:17-07:51 min
- 10 km in 60 < min: 07:51-08:45 min

DL2

- 10 km in 40-45 min: 04:57-05:27 min
- 10 km in 45-50 min: 05:28-05:33 min
- 10 km in 50-55 min: 05:34-06:40 min
- 10 km in 55-60 min: 06:41-07:13 min
- 10 km in 60 < min: 07:14-08:02 min

DL3

- 10 km in 40-45 min: 04:33-05:01 min
- 10 km in 45-50 min: 05:02-05:21 min
- 10 km in 50-55 min: 05:22-06:08 min
- 10 km in 55-60 min: 06:09-06:38 min
- 10 km in 60 < min: 06:39-07:23 min

DL4/TD

- 10 km in 40-45 min: 04:23-04:50 min
- 10 km in 45-50 min: 04:51-05:21 min
- 10 km in 50-55 min: 05:21-05:55 min
- 10 km in 55-60 min: 05:56-06:23 min
- 10 km in 60 < min: 06:24-07:07 min

# TRAINING #4 - WK10

