

TRAINING #1 - WK11

THUIS

Thuis: 1 min mountainclimbers, 15x donkey kicks (L+R). Op trap: benen laten zakken zoals op blok bij de baan (15x L+R) (voor variaties hierop: zie avphoenix.nl), 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, voor variatie op de warming-up, check avphoenix.nl)
Dynamische oefeningen & loopscholing (10x burpees, lichte kniehef (steeds sneller), tripping over 20m (2x), kaats (20m, 2x), gestrekte benenloop (2x, ca. 20m), skippinghielaanslag+ versnellen (2x, ca. 60m incl. versnelling).

KERN

Kern: 4x 2000m op TD/DL4 tempo, actief herstel 800m (wandel/dribbel). In tijd is dat 4x 8-10 minuten, rust 6-8 minuten: het moment om bij te kletsen met je loopmaatje.

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK11

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 serie (korte kaatssprongen en serie hakkenbil, steeds sneller en hoger).

KERN

Blokje om (wisselduurloop)

Een rustig duurlooptje van ca. 60 minuten. Tempo is DL1. Om de 10 minuten even 2x 200m (1min) versnellen (rust 100m of 1 min) en 10x opdrukken. Doe dit 5x, dan zit je zo aan de 60 mins.

COOL-DOWN

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

TRAINING #3 - WK11

THUIS

- uitvalspassen rondom de tafel (ca. 1 min)
- planken: 1 min voorwaarts + achterwaarts
- planken: 45 sec zijwaarts (L+R)
- hordepas over je stoel: 10x L+R, probeer je been hoog op te tillen
- wallsit (1 min)

WARM-UP

10 min licht inlopen (< DL1) met dynamische rekoefeningen (pak 1 van de oefeningen uit de video op avphoenix.nl).

Loopscholing: 3-4 loopscholingsoefeningen ca. 20 m, 2x per type (tripling, kaats, skipping, gestrekte benen, skippinghiel + versnellen)

KERN

Rustig duurloopje met toetje:
Take it easy, take a 60 minuten rustige duurloop. Met als toetje: 5x 200m (1 min).
Rust actief herstel (wandeld/dribbel), ca. 1 min.

WELL DONE

Cool-down: 10 minuten cooling down (DL1) evt. met rek/strekwerk 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 - WK11

