

TRAINING #1 - WK14

THUIS

Thuis: Op trap of verhoging: benen laten zakken zoals op blok bij de baan (15x L+R) (voor variaties hierop: zie avphoenix.nl), 10x hordepassen over een bankje (L+R en vooruit + achteruit), 1 min planken, 45 sec zijwaarts (L+R), 15x opdrukken en 1 min ruitenwisseren.

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 squats zijwaarts (L+R), lichte kniehef (steeds sneller), tripling over 20m (2x), kaats (20m, 2x), pendelpas (2x, ca. 20m), gestrekte benenloop (2x 20m) en skipping + versnellen (2x, ca. 60m incl. versnelling).

KERN

Deel 1: 8-10x 1 minuut (200m tempo), pauze 1 minuut. Rustige dribbel 3 min. **Deel 2:** 1x 4 minuten op DL4, 3 min actief herstel. **Deel 3:** 3-4x 1 minuut (200m tempo), pauze: 1 minuut.

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK14

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. Of herhaal de oefeningen van Training 1.

WARM-UP

10 min inlopen (DL1) met dynamische oefeningen: schaatssprongen (15x heen, 15x terug - pak je balans), squat + sprong (15x) en huppel naar een skipping met kleine versnelling. Vergeet **voetengymnastiek** niet!

KERN

Wisselduurloop:

3 tot 4x een 20 min blok. Tempo afwisselend DL1/DL2.

COOL-DOWN

Duur: 10 mins

Tempo: 6:00 - 7:00 min/km

Beloning: koffie of bier bij de lokale pop-up
(wandelen i.c.m een jogje)

TRAINING #3 - WK14

THUIS

- 10x opstaan vanuit je bureaustoel door alleen je benen te gebruiken
- planken: 1 min (voor/achter), 45 sec zij (L+R)
- hordepas over je stoel: 10x L+R, probeer je been hoog op te tillen
- 25x superman & mountainclimbers (1 min)

WARM-UP

10 min inlopen (< DL1) met dynamische rekoefeningen (pak wederom 1 van de oefeningen uit de video op avphoenix.nl - die heb je nog niet allemaal gehad).

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

KERN

Ontspannen duurloop:
40 - 50 min, elke 10 min 20 sec lichte versnelling.

WELL DONE

Cool-down: 10 minuten cooling down (< DL1) evt. met rek/strekwerk en kudoos aan jezelf!

To do: selfie voor strava en kudoos van ons.

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 - WK14

You did it!