

TRAINING #1 - WK12

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

Pyramideloopje: loop 8, 6, 4, 2 minuten en weer terug tot 8 minuten. Tussendoor actief herstel van 1.30. Op de baan is dit ongeveer: 1500 - 1000 - 800 - 400 met een pauze van 200m. Tempo's: zie volgende pagina's.

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK12

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! En kort op de plek serie (wat kaatssprongen - steeds hoger - en serie hakkenbil, steeds sneller en hoger).

KERN

Blokje om (rustige duurloop)

Een rustig duurloopje van ca. 60 minuten. Tempo is DL1. Doel: een keer een ander paadje of route. Verken je omgeving! En geniet van de zon, de fluitende vogels en dat je lekker buiten kunt zijn.

COOL-DOWN

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

TRAINING #3 - WK12

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) & mountainclimbers (1 min)

WARM-UP

10 min licht inlopen (< DL1) met dynamische rekoefeningen (pak 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

Wisselduurloop:

De *Take Five* variant. Je wisselt per 5 minuten van tempo, van DL 2 naar DL 3, om en om. Dit doe je max 50 min.

WELL DONE

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

To do: selfie nemen na je loop. You did it! We zijn trots op je!

Zandla

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



ATLETIEKVERENIGING
Phoenix
UTRECHT

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 - WK12

