

TRAINING #1 - WK15



THUIS

Thuis: Op trap of verhoging: op je tenen, gewicht op een been en voet laten zakken tot je hak onder je voet komt (15x L+R), 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 (lichte kniehef (steeds sneller), korte kaats op de plek, uitstappen 10x L+R, tripping over 20m (2x), kaats (20m, 2x), pendelpas (2x, ca. 20m), gestrekte benenloop (2x 20m) en skipping + versnellen (2x, ca. 150m incl. versnelling).

KERN

Lange interval

3 - 4x 1500m of 3 - 4 x 8 min. Herstelpauze 90 sec. wandel/dribbel (of 200m).

COOL-DOWN

Duur: 10 mins

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

TRAINING #2 - WK15

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:

(1) 10 min DL1 **(2)** 5 a 8 min DL2 **(3)** 2 min actief herstel (rust-dribbel) **(4)** 4 a 6 min DL3 **(5)** 10 min DL1 (temo's: zie volgende pagina's)

COOL-DOWN

Duur: 5 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 - WK15

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 (trippling, kaats, skipping, gestrekte benen, skippinghiel + versnellen)

KERN

Duurloop +

45 - 60 min, iedere 10 min 10-15 sec even aanzetten.

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 - WK15

