

# TRAINING #1 - WK16

## THUIS

**Thuis:** core kwartier: breakdancer (1 min), mountain climber met beweging (1 min), bewegende superman (45 sec). Uitleg: [avphoenix.nl](http://avphoenix.nl)

En natuurlijk: horde pas over stoel of tafel (15x L+R). En uitvalspassen (rondje om je tafel - 1 min)

## WARM-UP

**Inlopen:** 15 mins, tempo: 6:00 - 7:00 min/km.

**Losmaakoefeningen** (van hoofd naar tenen, voor variatie op de warming-up, check [avphoenix.nl](http://avphoenix.nl))

**Dynamische oefeningen & loopscholing** (lichte kniehef (steeds sneller), korte kaats op de plek, uitstappen 10x L+R, tripling icm kaats over 20m (2x), pendelpas (2x, ca. 20m), gestrekte benenloop (2x 20m) en skipping (2x 20m), skippinghiel + versnellen (2x, ca. 150m incl. versnelling).

## KERN

### Kort & krachtig

100m - 200 m - 300 m, pauze: 100m, seriepauze 200m. 6 x herhalen.

In tijd: 30 sec - 1 min - 1'30 min, pauze 1 min, serie pauze 2-3 min

## COOL-DOWN

**Duur:** 15 mins

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

# TRAINING #2 - WK16

## 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:

50 min duur. Om en om loop je 6 min op DL2 en dan 4 min op DL3 tempo (tempoo's: zie volgende pagina).

## COOL-DOWN

**Duur:** 10 mins

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

**Beloning:** verfrissing bij de lokale pop-up store (*wandelen i.c.m een jogje*)

# TRAINING #3 - WK16

## THUIS

- star jumps (1 min)
- side to side drop squats (1 min)
- in-and-out squat jumps (1 min)  
(uitleg: [avphoenix.nl](http://avphoenix.nl))
- 15x uitvalspassen, L+R, vooruit en achteruit
- 15x hordepassen (L+R)

## WARM-UP

**10 min inlopen** (< DL1) met dynamische rekoefeningen (pak wederom 1 van de oefeningen uit de video op [avphoenix.nl](http://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

### Duurloop +

Rustig 60 min in DL1/2. Elke 10 min even 30 sec aanzetten en weer terug naar oude tempo. Vergeet je niet in te smeren!

## 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

*You did it!*