

TRAINING #1 - WK17



THUIS

Thuis: core kwartier: breakdancer (1 min), mountain climber met beweging (1 min), bewegende superman (45 sec). Uitleg: 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)
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

Rondje van de koning

Loop een route in de vorm van een kroon of pak een crown op Strava! (Kies een segment, of maak een segment aan - en wees de snelste). Duur: 60 mins max. Tempo DL1 en op je segment 100%!

COOL-DOWN

Duur: 15 mins

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

(wandel ook tussendoor en trakteer jezelf op een tompouce en onranjebittertje)

TRAINING #2 - WK17

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

Interval à la Verheul:

10x 400m, actief herstel (400m rust met 40m wandel, 320 dribbel, 40m wandel). Tempo's: zie volgende pagina. In minuten: 10x 2 minuten, 2 minuten actief herstel, 30s wandel, 1:30 dribbel, 30s wandel.

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 - WK17



THUIS

- star jumps (1 min)
- side to side drop squats (1 min)
- in-and-out squat jumps (1 min)
(uitleg: 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 - 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

Blokkenduurloopje

10 min DL1 - 15 min DL2 - 10 min DL1 - 15 min DL3 - 10 min DL4 - 10 min DL2 (tempo's op volgende pagina)

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 - WK17

