

# TRAINING #1 - WK18

## 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

### Interval in tijd of afstand

**Buiten de baan:** 4 - 6 - 8 en dan 10 of 4 min als toetje. Na tempo's, actief herstel 2 min (dus niet stilstaan).

**Op de baan:** 800m - 1200m - 1600m en als toetje 2000m of 800m, actief herstel 200m.

## COOL-DOWN

**Duur:** 15 mins

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

*(wandel ook tussendoor en geef jezelf een schouderklopje)*

# TRAINING #2 - WK18

## 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

**60 minutenloopje:**  
5 min (DL1) - 50 min (DL3) en daarna 5 min ontspannen (DL2)

## 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 - WK18

## 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

**Blokkenduurloopje:**  
5min DL1 - 10min DL2 -  
10min DL1 - 10min DL2 - 10min DL1

## 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 - WK18

