

TRAINING #1 - WK19

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, tripping 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

Piramidelooop op tempo:

Loop 4-3-2-1-1-2-3-4 min op tempo. Pauze steeds 1 min. Ben je op de baan, doe dan 800-600-400-200-200-400-600-800 en 100m rust. De juiste tempo's staan verderop!

COOL-DOWN

Duur: 10 mins

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

(wandelen ook tussendoor en geef jezelf een schouderklopje)

TRAINING #2 - WK19

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

Rustig duurloopje:
60 minuten (DL1)

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 - WK19

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

KERN

Wisselduurloop:

10 min (DL1) - 10 min (DL2) - 5 min (DL3) - 10 min (DL2) - 5 min (DL3) - 10 min (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 - WK19

