

BAANBIKKELS - WK49

THUIS

Planken: 1 min (ook zijwaarts), wallsit: 1 min,
15x opdrukken, 15x uitvalspassen (L+R)

WARM-UP

10-15 mins DL1, dynamische
losmaakoefeningen

KERN

Ga je naar de baan
deze week?

NEE

Ga verder naar
training 1 op de
volgende pagina.

JA

Wil je korte
intervallen?

JA

15x 300m, 200m rust
- maar geen wandel,
dribbelpas (☒ wil je
op tijd: 2 minuut
tempo, 1,5 minuut
dribbel)

NEE

Een Verheultje voor
het slapengaan:

10x 400m,
400m actieve rust
(50m wandel - 300
dribbel - 50m
wandel)

**Vergeet je lampjes niet
als je 's avonds loopt!**

COOL-DOWN

10-15 mins DL1 en een
schouderklopje voor jezelf!

TRAINING #1 - WK49

THUIS

Thuis: 10x donkeykicks (L+R), rug hol bol 15x. Planken 1 min (ook zijwaarts L+R, 45 sec) en 15x opdrukken. Wallsit: 1 min. Op de trap: benen laten zakken zoals op blok bij de baan (15x L+R).

WARM-UP

Inlopen: 10-15 mins, tempo: 6:00 - 7:00 min/km. **Losmaakoefeningen:** van hoofd naar tenen. **Dynamische oefeningen:** uitvalspas, op voorvoet lichte korte sprongen, knie-inzet schuin voor de romp, lichte hakkenbil, en squads met jump, elke oefening ca. 15-20 m of keer.

LOOP-SCHOLING

Loopscholing: 4 loopscholingsoefeningen over ca. 20 m, 1-2x per type (knieheffen, skippielaanslag, kaatsen, gestrekte benenloop, pendelpas)

KERN

Voor je start: 2x versnellen over ca 100-150m met ca. 30 sec herstel. **Kern:** 4x 1500m (of 8 min), pauze 3 mins (300m, wandel/dribbel dus).. **Toetje optioneel:** 3x 200m (of 1 min), actief herstel tussendoor (200m).

COOL-DOWN

Duur: 10 mins
Tempo: 6:00 - 7:00 min/km
(wandel ook tussendoor en geef jezelf een schouderklopje)

TRAINING #2 - WK49

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 tussendoor (hordepas, knieheft, sirtaki, uitvalspas).
Loopscholing: 3-4 loopscholingsoefeningen over ca. 20m, 1-2x per type (tripling, kaatsen, skip-hielaanslag, skipping).

KERN

Vaartspel op de weg:

Duur 60 minuten. Kies een route uit, en loop lekker - geniet van de natte sneeuw. Onderweg: versnel een brug op, zet 4 tot 5 x wat langere stukken aan (min. 3 min).

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 - WK49

THUIS

Thuis: wat core-oefeningen en enkele lenigheidsoefeningen (lichte rek, verende oefeningen). **Tip:** 7 minute work-out app.

WARM-UP

6-8 min licht inlopen (DL1) met dynamische rekoefeningen tussendoor (sirtaki, uitvalspassen, korte sprongen met hoge knie-inzet). **Loopscholing:** 3-4 loopscholingsoefeningen ca. 20m, 1-2x per type (kaatsen, eenbenige skipping, skip-hielaanslag, gestrekte benenloop en versnellen va. 60m).

KERN

Duurloop:

Loop een kerstversiering. Maak van je route een kerstboom, een kerstbal, een engel, een kerstster, of iets anders. Duur 75 mins.

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 - WK49

Training 4: tuig de boom op, en maak jezelf klaar voor de feestdagen!

