

TRAINING #1 - WK51

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, skiphieaanslag, kaatsen, gestrekte benenloop, pendelpas)

KERN

Voor je start: 2x versnellen over ca 60-100m met ca. 30 sec herstel. **Kern:** 2 tot 3 series van 5x 300m/1,5 min (pauze 100m/1min wandel). Seriepauze: 3 min max of een rondje baan wandel icm dribbel).

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK51

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

Wisselduurlooptje

3 tot 5 series van 10 min DL1 en 3 min DL2 of 3. Dus serie 1 is 10 min DL 1 + 3 min DL2 of 3. En dat 3 tot 5 x.

Tip:

Op zoek naar een route? De Lichtjeslooproute staat online!



COOL-DOWN

Duur: 5 mins

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

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

TRAINING #3 - WK51

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

Langere bos/duurloop met hoogte verschillen
60 tot 75 min, eerste 15 min DL1-laag, de rest DL1 (hoog) tot DL2. Pak dus lekker veel bruggen en viaducten of heuvels.

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 - WK51



Merry
Christmas!

Karin, Barend & Anouk

Training 4:
geniet van de
feestdagen!