

TRAINING #1 - WK52

THUIS

Thuis: 10x (L+R) uitvalspas op de tenen. Planken 1 min (ook zijwaarts L+R, 45 sec) en 15x opdrukken. Wallsit: 1 min (af en toe tenen omhoog voor je achillespees). 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:** 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: tripling, schop je benen naar voren-loop, hamstring sweeps (zet een stap, land op je hak - tenen hoog - zweep je handen van benden naar boven), dynamische kniehef (zet een stap, til je knie op - 90°, handen voor je knie en til je knie iets omhoog), kaatsen, hoge skipping.

KERN

Voor je start: 2x versnellen over ca 60-100m met ca. 30 sec herstel. **Kern:** 4x 1000 (of 6 mins), actief herstel van ca. 800m of 5 mins)

COOL-DOWN

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

TRAINING #2 - WK52

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, kniehef, sirtaki, uitvalspas).

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

KERN

Korte interval:

8x 400m (2 min), op tempo (DL3/4), actief herstel van 400m (oftewel 4 mins) in DL1

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 - WK52

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 heuvels: 60 min in DL1, probeer bij heuvels/bruggen iets aan te zetten (pak in totaal 4 heuvel(tje)s of bruggen).

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 - WK52



Happy
New Year

Karin, Barend & Anouk

Training 4:

geniet van de
oliebollen en bubbels