



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 1 (10km gevorderd, 21 - 24 februari)

Dinsdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

3T – 2P – 3T – 2P – 4T – 2P – 4T – 2P – 3T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)

Donderdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

3T – 2P – 4T – 2P – 5T – 2P – 4T – 2P – 3T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 2 (10km gevorderd, 28 februari – 2 maart)

Dinsdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

3T – 2P – 4T – 2P – 5T – 2P – 4T – 2P – 3T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)

Donderdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

3T – 2P – 6T – 2P – 3T – 2P – 6T – 2P – 3T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 3 (10km gevorderd, 7 – 10 maart)

Dinsdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

4T – 2P – 5T – 2P – 6T – 2P – 7T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)

Donderdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

6T – 2P – 6T – 2P – 6T – 2P – 6T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 4 (10km gevorderd, 14 - 17 maart)

Dinsdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

5T – 2P – 5T – 2P – 5T – 2P – 6T – 2P – 6T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)

Donderdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

10T – 2P – 5T – 2P – 10T – 2P – 5T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 5 (10km gevorderd, 21– 24 maart)

Dinsdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

7T – 2P – 7T – 2P – 6T – 2P – 6T – 2P – 6T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)

Donderdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

10T – 2P – 15T – 2P – 10T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 6 (10km gevorderd, 28 – 31 maart)

Dinsdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

10T – 3P – 10T – 3P – 10T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)

Donderdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

Duurloop van 55 minuten, waarbij je niet gaat wandelen. Indien hardlopen zwaar gaat, dan een tande rustiger, maar blijven rennen.

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 7 (10km gevorderd, 4 – 7 april)

Zondag: Duurloop van maximaal 45 minuten rustig en ontspannen lopen

Dinsdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

7T – 2P – 7T – 2P – 14T – 2P – 7T – 2P – 7T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)

Donderdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

Gezamenlijke training\parcoursverkenning

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 8 (10km gevorderd, 11– 14 april)

Zondag: Duurloop van maximaal 45 minuten rustig en ontspannen lopen

Dinsdag:

Warming up: vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

20T – 3P – 20T

Cooling down: vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen (zie bijlage)

Donderdag:

Duurloop van maximaal 45 minuten rustig en ontspannen lopen