



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 1 (5km 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)

2T – 2P – 2T – 2P – 2T – 2P – 2T – 2P – 2T

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)

1T – 1P – 2T – 2P – 3T – 2P – 3T – 2P – 2T – 1P – 1T

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



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 2 (5km gevorderd, 28 februari – 3 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)

2T – 2P – 3T – 2P – 4T – 2P – 5T

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 – 3T – 2P – 3T – 2P – 3T – 2P – 3T

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



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 3 (5km 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)

2T – 2P – 4T – 2P – 6T – 2P – 4T – 2P – 2T

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 – 4T – 2P – 4T – 2P – 3T

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



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 4 (5km 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 – 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)

7T – 2P – 7T – 2P – 7T

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



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 5 (5km 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)

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

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)

8T – 2P – 9T – 2P – 8T

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



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 6 (5 km 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)

9T – 2P – 8T – 2P – 9T

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 35 minuten in een tempo wat je goed vol kunt houden (niet wandelen tussendoor, indien het te zwaar wordt dan iets rustiger lopen)

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



ZONDAG 16 april 2023

Trainingen week 7 (5km gevorderd, 4 – 7 april)

Zondag:

Duurloop maximaal 40 minuten in een rustig tempo

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)

6T – 2P – 6T – 2P – 8T – 3P – 8T

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 (5km gevorderd, 11 - 14 april)

)

Zondag:

Duurloop van maximaal 40 minuten in een rustig tempo

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)

15T – 3P – 15T

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

Donderdag:

De laatste dagen van de week lekker relaxen.

Door rust te nemen kan je lichaam namelijk opbouwen!