



**ZONDAG 16 april 2023**

## **Trainingen week 1 (15km 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 – 4T – 2P – 5T – 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)

**4T – 2P – 4T – 2P – 4T – 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 2 (15km, 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)

**4T – 2P – 4T – 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)

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

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



**ZONDAG 16 april 2023**

### **Trainingen week 3 (15km, 7 - 10 maart)**

#### **Zondag:**

Rustige duurloop van 35 minuten

#### **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 – 7T – 2P – 5T – 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)

**6T – 2P – 8T – 2P – 8T – 2P – 6T**

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



**ZONDAG 16 april 2023**

## **Trainingen week 4 (15km, 14 - 17 maart)**

### **Zondag:**

Rustige Duurloop van 40 minuten

### **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 – 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)

**10T – 2P – 8T – 2P – 8T – 2P – 10T**

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



**ZONDAG 16 april 2023**

## **Trainingen week 5 (15km, 21- 24 maart)**

### **Zondag:**

Rustige duurloop van 45 minuten

### **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 – 7T – 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)

**12T – 3P – 12T – 3P – 12T**

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



**ZONDAG 16 april 2023**

## **Trainingen week 6 (15km, 28- 31 maart)**

### **Zondag:**

Rustige duurloop van 50 minuten

### **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)

**14T – 3P – 12T – 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 70 minuten. In deze duurloop blijven hardlopen, indien dit zwaar wordt dan het tempo aanpassen en rustiger doorlopen.**

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



**ZONDAG 16 april 2023**

## **Trainingen week 7 (15km, 4 – 7 april)**

**Zondag:** Duurloop van 55 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)

**10T – 2P – 10T – 2P – 10T – 2P – 10T – 2P – 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)

**Gezamenlijke training\parcoursverkenning**

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



**ZONDAG 16 april 2023**

### **Trainingen week 8 (15km, 11 – 14 april)**

**Zondag:** Duurloop van 60 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)

**22T – 3P – 22T**

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

**Donderdag:**

Duurloop van 45 minuten rustig en ontspannen lopen