



ZONDAG 14 APRIL 2024

Trainingen week 1 (10km gevorderd, 20 - 22 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 2 (10km gevorderd, 27 – 29 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 – 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 3 (10km gevorderd, 5 – 7 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 4 (10km gevorderd, 12 – 14 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 5 (10km gevorderd, 19– 21 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 6 (10km gevorderd, 26 – 28 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 7 (10km gevorderd, 2 – 4 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 8 (10km gevorderd, 9– 11 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