



ZONDAG 14 APRIL 2024

Trainingen week 1 (15km 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 – 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 2 (15km, 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)

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 14 APRIL 2024

Trainingen week 3 (15km, 5 - 7 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 4 (15km, 12 - 14 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 losmaak oefeningen 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 losmaak oefeningen 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 14 APRIL 2024

Trainingen week 8 (15km, 9 – 11 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