



**ZONDAG 14 APRIL 2024**

## **Trainingen week 1 (5km 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)

**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 14 APRIL 2024**

## **Trainingen week 2 (5km 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)

**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 14 APRIL 2024**

### **Trainingen week 3 (5km 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)

**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 14 APRIL 2024**

## **Trainingen week 4 (5km 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 – 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 14 APRIL 2024**

## **Trainingen week 5 (5km 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)

**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 14 APRIL 2024**

## **Trainingen week 6 (5 km 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)

**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 14 APRIL 2024**

## **Trainingen week 7 (5km gevorderd, 2 – 4 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 14 APRIL 2024**

## **Trainingen week 8 (5km gevorderd, 8 - 11 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!**