

Trainingen door jullie zelf uitgevoerd, gaan altijd vooraf door **± 5 minuten zeer rustig inlopen**

Gevolgd door een warming-up

De training wordt afgesloten, na de kern, wederom door **± 5 minuten zeer rustig uitlopen**

Week 1 huiswerk

Zaterdag	KèkWèk	Warming-up gevolgd door loopscholing Verschil laten ervaren tussen DL1, DL2 en Wand Aandacht voor blessures (herkenning), rekken en strekken
Zondag	Rust	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Huiswerk 2 x 5 min	1 min DL1 – 1 min Wand – 1 min DL1 – 1 min Wand 1 min DL1 SP = 2 min Uitlopen, licht huppelend Denk aan de rekoefeningen
Woensdag	Rust	
Donderdag	Huiswerk 10 min	1 min DL1 – 1 min Wand – 1 min DL1 – 1 min Wand 1 min DL1 – 1 min Wand – 1 min DL1 – 1 min Wand 1 min DL1 – 1 min Wand Uitlopen en denk aan de rekoefeningen
Vrijdag	Rust	

Verklaring van de gebruikte afkortingen

DL 1	Tempo 1	Licht inspannend
DL 2	Tempo 2	Praten is nog mogelijk
DL 3	Tempo 3	Praten is moeilijk, hijgend
Wand	Wandelen	Gewoon wandelen, niet slenteren
HP	Herstelpauze	Wordt gebruikt als pauze naar de volgende oefening
SP	Seriepauze	Wordt gebruikt tussen twee gelijke series
P	Pauze	Wordt gebruikt als pauze bij een uitleg,