

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 11 huiswerk

Zaterdag	KèkWèk 18 min 18 min	Warming-up gevolgd door loopscholing 2 x (3 min DL 1 – 3 min DL 2 – 3 min DL 1) 4 x 200 mtr - gevolgd door 10 min DL 1 Cooling down
Zondag	Rust	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Huiswerk 30 min	2 x (4 min DL 1- 3 min DL 2 – 4 min DL 1) SP = 2 min HP = 1 min 5 min DL 1
Woensdag	Rust	
Donderdag	Huiswerk 22 min	22 min DL 1
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,