

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 12 huiswerk

Zaterdag	KèkWèk 17 min 4 min 10 min	Warming-up gevolgd door loopscholing 10 min DL 1 – 5 min DI 2 – 2 min DL 1 2x traplopen met tweetallen, SP = actief 10 min DL 1 Cooling down
Zondag	Rust	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Huiswerk 25 min	15 min DI 1 – 5 min DL 2 – 10 min DL 1
Woensdag	Rust	
Donderdag	Huiswerk 31 min	4 x (4 min DL 1 – 2 min DL 2 – 1 min DL 1) SP= 1 min
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,