

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 13 huiswerk

Zaterdag	KèkWèk 20 min 4 min 10 min	Warming up gevolgd door loopscholing 10 min DL 1 – 6 min DL 2 – 4 min DL 1 Per paar koppelrun 4 x 1 min, steeds de ander op kop 10 min DL 1 Cooling down
Zondag	Rust	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Huiswerk 37 min	3 x ( 4 min DL 1 - 2 min DL 2 - 4 min DL 1) SP = 1 min actief (wandelen of huppelen) 5 min DL 1
Woensdag	Rust	
Donderdag	Huiswerk	15 min DL 1 eindigen met korte (3 x 30 sec) tempo versnellingen. SP = 15 sec
Vrijdag	Rust	
Zaterdag de dag van de waarheid De KEKWEKVEF		
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,

