

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 2 huiswerk

Zaterdag	KèkWèk 8 min	Warming-up gevolgd door loopscholing 1 min DL1 – 1 min DL2 – 1 min Wand – 2 min DL1 1 min DL2 – 1 min DL1 – 1 min Wand Cooling down
Zondag	Rust	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Huiswerk 2 x 6 min	2 x (1 min DL 1 – 1 min DL 2 – 1 min Wand – 1 min DL 1 – 1 min Wand – 1 min DL 1) SP = 2 min Uitlopen licht huppelend Denk aan de rekoefeningen
Woensdag	Rust	
Donderdag	Huiswerk 3 x 5 min	3 x (2 min DL 1 – 1 min DL 2 – 2 min Wand) SP = 1 min Uitlopen DL 1 / Wand 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,