

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 3 huiswerk

Zaterdag	KèkWèk 12 min	Warming-up gevolgd door loopscholing 3 min DL1 – 1 min DL2 – 1 min DL1 – 1 min Wand 3 min DL 1 – 1 min DL2 – 2 min Wand Cooling down
Zondag	Rust	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Huiswerk 13 min	4 min DL1 – 2 min DL2 – 2 min Wand – 3 min DL1 2 min DL2 Uitlopen, losschudden en denk aan de rekoefeningen
Woensdag	Rust	
Donderdag	Huiswerk 11 min	4 min DL1 – 3 min DL2 – 4 min DL1 Uitlopen Vergeet ze niet, de rek/strekoefeningen
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,