

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 4 huiswerk

Zaterdag	KèkWèk 14 min	Warming-up gevolgd door loopscholing 2 x (3 min DL1- 2 min DL2 – 2 min DL1) SP = 2 min Cooling down Controle kennis rek/strekoefeningen
Zondag	Rust	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Huiswerk 14 min	4 min DL1 – 2 min DL2 – 2 min Wand – 2 min DL1 2 min DL2 – 2 min DL1
Woensdag	Rust	
Donderdag	Huiswerk 13 min	3 min DL1 – 2 min DL2 – 3 min DL1 – 2 min DL2 3 min DL1
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,