

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 8 huiswerk

Zaterdag	KèkWèk 12 min 10 min 11 min	Warming-up gevolgd door loopscholing 5 min DL 1 – 2 min DL 2- 5 min DL2 Kennismaken met interval 5 x 200 mtr met tweetallen 5 min DL 1 – 3 minWand – 3 min DL 1 Cooling down
Zondag	Rust	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Huiswerk 2 x 9 min	2 x (5 min DL1 – 3 min DL2 – 1 min DL1) SP = 2 min
Woensdag	Rust	
Donderdag	Huiswerk 17 min	10 min DL1 – 3 min DL2 – 4 min DL 1
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,