

Training vanaf 23 September 2017 voor gevorderden					
met opbouw voor de 10 km tijdens de Avondkerstloop op 23 December 2017					
Het schema is een leidraad en kan tijdens de voorbereiding aangepast worden					
		W= Wandelen	p= pauze /wandelen/dribbelen	T = eigen tempo	
		D= lopen ( inlopen/uitlopen/dribbelen )			
		<b>Inlopen</b>	<b>Oefeningen</b>	<b>Kern</b>	<b>Uitlopen</b>
1 ste training	23-sep	10' D	Ontspanningsoefeningen	5x (1' L - 2 D ) + 15' D	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	Ontspanningsoefeningen	7 X 5' D p=3'	uitdribbelen met oefeningen
2e training	30-sep	7-8' D	Ontspanning accent:Benen	12' D p=4' 3x1'T p=2 2x 2' T p=3' 10' D	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	Ontspanning accent:Benen	3 x10'D p=3' 15'D	uitdribbelen met oefeningen
3e training	07-okt	10' D	hele lichaam ontspannen met accent : armen	testloop 5 km	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	hele lichaam ontspannen met accent : armen	duurloop 35'	uitdribbelen met oefeningen
4e training	14-okt	7-8' D	hele lichaam rekken benen	15' D p=3' 4x2' T p=2' 1x3' T p=3' 10' D	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	hele lichaam rekken benen	15' D p=3' 1'-2'-3'-2'-1' T p=2' 15'D	uitdribbelen met oefeningen
5e training	21-okt	7-8' D	hele lichaam rekken benen	20' D - p=4' 2x(1'-2'-1' T p=2') 10' D	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		5' D	hele lichaam rekken benen	20'- 15'- 10'- 5' D p=4	uitdribbelen met oefeningen
6e training	28-okt	7-8' D	hele lichaam rekken	15' D p=2' 4x2' T p=2 2x '3' T p=2' 2x4'T p=3'	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		5' D	hele lichaam rekken	duurloop 40'	uitdribbelen met oefeningen
7e training	04-nov	10' D	hele lichaam armen en benen	Testloop 7,5 km	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	hele lichaam armen en benen	20'- 15'- 10'- 5' D p=4	uitdribbelen met oefeningen
8e training	11-nov	7-8' D	hele lichaam kracht benen	10'D p=2' 4x2' T p=2' 10'D p=2' 4x1' T p=2'	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	hele lichaam kracht benen	duurloop 45'	uitdribbelen met oefeningen
9e training	18-nov	7-8' D	kracht bovenbenen	10' D 1x4' T - 1x5' - 1x6' 1x7' T p= 2' 10' D	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	kracht bovenbenen	15' D - 10' D- 15' D p=5'	uitdribbelen met oefeningen
10e training	25-nov	10' D	kracht onderbenen	5' D 1'-2'-3'-2'-3'-2'-1' T p= 2' 15'D	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	kracht onderbenen	duurloop 50'	uitdribbelen met oefeningen
11e training	02-dec	10' D	hele lichaam kracht	Coopertest (= 12' L) 1 x 15' D	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	hele lichaam kracht	10' D - 20' D - 20' D p= 2'	uitdribbelen met oefeningen
12e training	09-dec	7-8' D	hele lichaam souplesse	10' D p=2' 2'-4'-6'-1'- 3'-5' T p=3' 15' D	uitdribbelen met oefeningen
eigen training		7-8' D	hele lichaam souplesse	Duurloop 2 x 30' p=5'	uitdribbelen met oefeningen
13e training	16-dec	7-8' D	hele lichaam souplesse	duurloop 60'	uitdribbelen met oefeningen
eigen training			rust in de laatste week met maximaal een duurlooptje van 40'		
	23-dec		10 km. Avondkerstloop - 19.40		