



3 Sets / 1 Herh / 8 min duur



1. Hardlopen

Training 1 duurloop 1:

Duurloop van 3 x 8 minuten

- Tempo rustig
- Tussen de series 5 minuten wandelen

Training 2, interval training 1:

- 5 minuten inlopen
- 4 x 1 minuut hoog looptempo afwisselen met 1 minuut joggen
- 4 minuten rustig wandelen
- 4 x 1 minuut hoog looptempo afwisselen met 1 minuut joggen
- 5 minuten uitlopen

Eigen invulling duurtraining:

30 min. hardlopen, mountainbiken, crosstrainer, roeier of zwemmen

Training 3, duurloop 2:

Duurloop van 5 x 5 minuten

- Tempo:
 - 1e, 3e, 5e, serie: rustig
 - 2e, 4e serie: intensief
- Tussen de series: 3 minuten wandelen
- Aansluitend wandelen

Training 4, intervaltraining 2:

5 minuten inlopen

- 5 x 1 minuut hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen
- 5 minuten rustig joggen
- 5 x 1 minuut hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen
- 5 minuten uitlopen

Training 5, tempotraining 1:

- 5 minuten inlopen
- 4 x 20 meter oploopjes
- 4 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terugwandelen
- 5 minuten rustig joggen
- 4 x 20 meter oploopjes
- 4 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terugwandelen
- 5 minuten uitlopen

Training 6, duurloop 3:

Duurloop van 5 x 5 minuten

- Tempo:
 - 1e, 3e, 5e, serie: rustig
 - 2e, 4e serie: intensief
- Tussen de series: 2 minuten wandelen



2. Step up met uitstrekken | Kracht en stabiliteit hardlopen

Ga voor een verhoging staan (step/onderste traptrede). Stap op de verhoging en strek jezelf uit. (Als je met rechts opstapt, dan hef je je linkerbeen tot 90 graden en strek je je rechterarm omhoog. Als je met links opstapt doe je dit net andersom). Zorg ervoor dat je goed je balans houdt (een seconde of 2 blijven staan) en stap daarna weer van de verhoging af. Herhaal dit het aantal keer dat is opgegeven. Wissel daarna van been.

3 Sets / 10 Herh



3. Walking lunge | Kracht en stabiliteit hardlopen

3 Sets / 10 Herh / 5 s vasthouden



4. Bruggetje met uitstrekken | Kracht en stabiliteit hardlopen

Ga op je rug liggen. Leg je handen naast je romp en span je buikspieren iets aan. Buig je knieën en zet je voeten op de grond. Span nu je bilspieren aan en duw je bekken omhoog. Houdt de spanning op de bilspieren en houdt het bekken goed recht, terwijl je rustig om en om je benen uitstrekt. Zorg ervoor dat je bekken niet naar beneden zakt.

3 Sets / 10 Herh



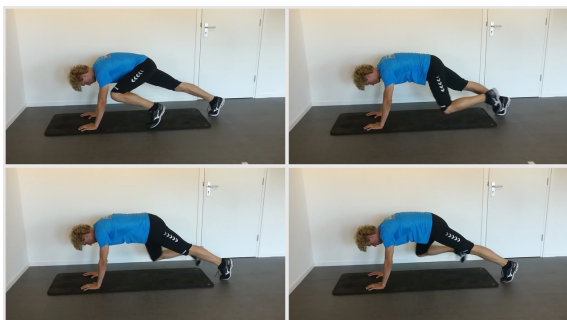
5. Zijwaartse plank met heffen been | Kracht en stabiliteit hardlopen

Probeer vanuit de zijwaarts plank (steunend op je knie) je been 5x te heffen.



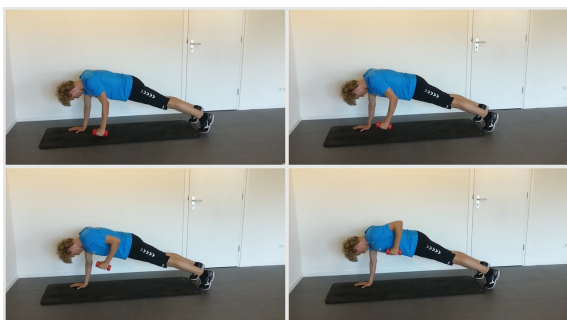
6. Plank variatie push up

3 Sets / 10 Herh



7. Plank variatie mountainclimbers

3 Sets / 10 Herh



8. Plank variatie op één hand met zaag beweging

3 Sets / 15 Herh



9. Squat

Ga staan met je voeten op heupbreedte. Buig je knieën en duw je billen naar achteren. Je romp buigt hierdoor iets naar voren, maar je rug blijft recht! Je kunt balans houden door je handen naar voren te strekken. Ga zo diep je kan (tot max 90 graden kniebuiging) en kom daarna weer omhoog, zodat je weer helemaal rechtop staat.

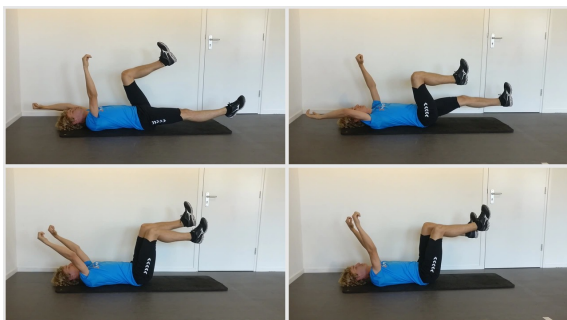


10. Zijwaartse plank | Kracht en stabiliteit hardlopen

Houd de zijwaartse plank 5 seconden vast eerst op je rechter zij, daarna op je linker zij, herhaal dit 3 keer

Indien 5 seconden te makkelijk gaat breed je de duur uit naar 10 of 15 seconden.

3 Sets / 10 Herh



11. Buikspieren variatie: deadbug

Ga op je rug liggen. Span je buikspieren aan en steek je beide benen en beide armen in de lucht. Laat nu je rechterarm en linkerbeen rustig zakken naar de grond en beweeg ze daarna weer terug. Als beide armen en benen weer in de lucht zijn laat je je linkerarm en rechterbeen rustig zakken naar de grond en ook deze beweeg je weer terug naar de beginpositie.

Arm en been tegelijkertijd bewegen maakt het moeilijker. Start met alleen de benen. Goed spanning in je romp houden; onderrug tegen de grond aanduwen

3 Sets / 10 Herh



12. Hip-lock (heup stabiliteit)

Kom op ca. 30 cm afstand van een step op de knieën staan. Neem een stok in beide handen. Strek je lichaam volledig uit en armen boven je hoofd. Buik vervolgens je heup. Net voordat je je voet op de step zet, houd je hem nog een moment in de lucht. Kom terug naar de uitgangspositie en herhaal het zelfde met de andere kant.

3 Sets / 10 Herh

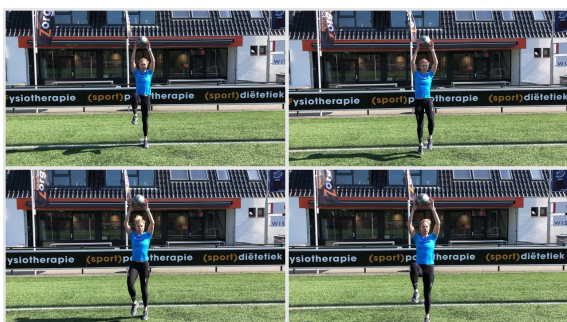


13. Jumping squats (plyometrisch)



14. Lunge sprongen

3 Sets / 10 Herh

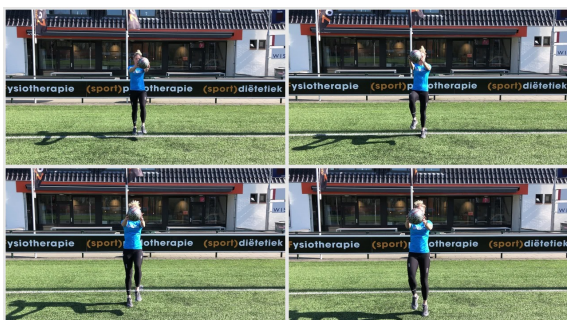


15. Skippings 3x | Kracht en stabiliteit hardlopen

Neem een bal in je handen en duw deze uit boven je hoofd richting het plafond. Maak 3x een kniehef (skipping) en blijf even staan met je been in 90graden voor je. Daarna maak je weer 3x een kniehef en blijf je weer even staan. Zo wissel je elke keer van been. Zorg ervoor dat de bal boven je hoofd blijft en je rug recht!

3 series 10x per been

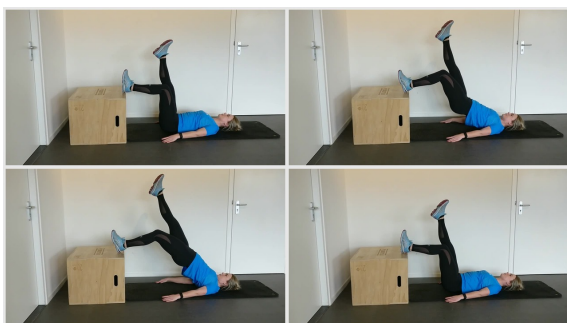
3 Sets / 10 Herh



16. Skipping met rotatie | Kracht en stabiliteit hardlopen

Neem een bal in je handen en houdt deze gestrekt voor je uit. Maak 3x een kniehef (skipping) en blijf even staan met je been in 90graden voor je. Draai snel met de bal over het been dat de lucht in is en strek deze weer voor je uit. Daarna maak je weer 3x een kniehef en blijf je weer even staan. Nu draai je snel over je andere been. Zo wissel je elke keer van been. Zorg ervoor dat je rug recht blijft tijdens deze beweging en dat je niet meedraait in je heupen en knieën!

3 Sets / 12 Herh



17. Bruggetje met één been op de box (hamstring dominant)

Ga op de grond liggen met je benen richting de box (of evt bed/bank). Zet de hak van je aangedane been op de box en strek het andere been omhoog. Span je buikspieren iets aan en duw met het been dat op de box staat je bekken omhoog. Laat het bekken daarna weer rustig zakken. Houdt het bekken tijdens deze beweging recht.