

## TRAININGSSCHEMA ZOMERSTOP

- Werk drie trainingen per week af en verdeel ze over de week.
- Na iedere training volgt een rustdag.
- Krachtoefeningen (buik&opdrukken) aangegeven kun je tussen de onderdelen door doen.



### TRAINING 1

Warming up: 5min warmlopen op 30%  
Programma: duurloop van 3x10min  
Tempo: 50%  
Pauze: na de 10min – 1 min wandelen  
Buikspieren: 2x15 stuks  
Opdrukken: 2x15 stuks

### TRAINING 2

Warming up: 5min warmlopen op 30%  
Programma: duurloop van 4x8min  
Tempo: 60%  
Pauze: na de 10min – 1 min wandelen  
Buikspieren: 2x20 stuks  
Opdrukken: 2x20 stuks

### TRAINING 3

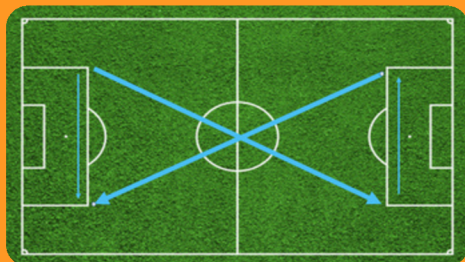
Warming up: 10min warmlopen op 40%  
Programma: 2 series van 10x100mtr  
Tempo: 80%  
Pauze: na de 100mtr terugwandelen  
seriepauze is 2min  
Buikspieren: 2x20 stuks  
Opdrukken: 2x20 stuks

### TRAINING 4

Warming up: 10min warmlopen op 40%  
Programma: 2 series van 4 envelopjes\*  
2x pyramide-loopjes\*  
Tempo: 80%  
Pauze: seriepauze is 2min  
Buikspieren: 2x20 stuks  
Opdrukken: 2x20 stuks

#### UITLEG OEFENING\*

##### Envelopjes



12 x 50 mtr is een half veld

##### Pyramide loopjes



0-10-0-20-0-30-40m  
op 80%

### TRAINING 5

Warming up: 5min warmlopen op 40%  
Programma: duurloop van 3x12min  
Tempo: 50%  
Pauze: na 12min – 2min wandelen  
Buikspieren: 2x20 stuks  
Opdrukken: 2x20 stuks

### TRAINING 6

Warming up: 10min warmlopen op 60%  
Programma: envelopjes doen\*  
1x T-Run\* of  
1x Illinois Agility Run\*  
1x Pyramide  
Tempo: 80-90%  
Pauze: 2min wandelen  
seriepauze is 2min  
Buikspieren: 2x20 stuks  
Opdrukken: 2x20 stuks

### TRAINING 7

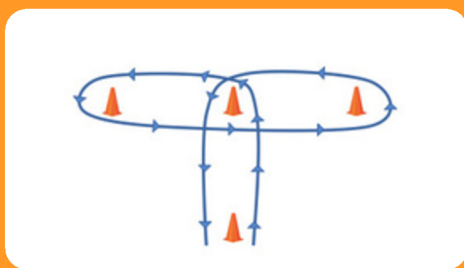
Warming up: 5min warmlopen op 50%  
Programma: duurloop van 5x6min  
Tempo: 60%  
Pauze: 2min wandelen  
Buikspieren: 2x20 stuks  
Opdrukken: 2x20 stuks

### TRAINING 8

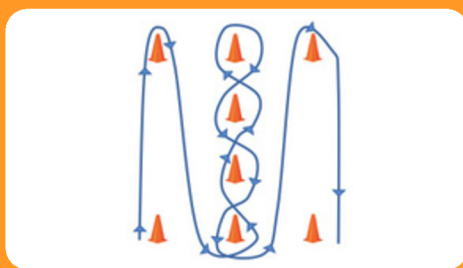
Warming up: 10min warmlopen op 50%  
Programma: 2series van 12x50mtr\*  
Tempo: 90%  
Pauze: steeds terug wandelen  
seriepauze 3min  
Buikspieren: 2x20 stuks  
Opdrukken: 2x20 stuks

#### UITLEG OEFENING\*

##### T-Run



##### Illinois Agility Run



### TRAINING 9

Warming up: 5min warmlopen op 50%  
Programma: duurloop van 6x5min  
Tempo: 70%  
Pauze: 2min wandelen  
Buikspieren: 2x22 stuks  
Opdrukken: 2x22 stuks

### TRAINING 10

Warming up: 10min warmlopen op 60%  
Programma: envelopjes doen\*  
8x30mtr sprint- 10 sec rust  
8x20mtr sprint- 10sec rust  
8x10mtr sprint – 10sec rust  
Tempo: 90%  
Pauze: 2min wandelen  
Buikspieren: 2x22 stuks  
Opdrukken: 2x22 stuks

### TRAINING 11

Warming up: 10min warmlopen op 50%  
Programma: 12x1min  
Tempo: 80%  
Pauze: steeds 1min rustig dribbelen  
Buikspieren: 2x24 stuks  
Opdrukken: 2x24 stuks

### TRAINING 12

Warming up: 5min warmlopen op 50%  
Programma: 2 series 8x100mtr  
Tempo: 90%  
Pauze: steeds terug wandelen  
seriepauze 3min  
Buikspieren: 2x26 stuks  
Opdrukken: 2x26 stuks