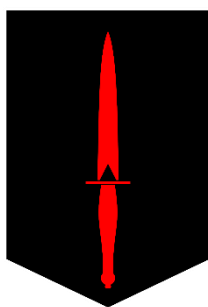


WEEK 1

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~30:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:35 uur
DINSDAG	Rustdag
WOENSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Zwemtraining (~30:00) ▪ Krachttraining (~30:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
DONDERDAG	• Rustdag + Mobiliteit & Core stabiliteitsessie (~30:00)
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~30:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:40 uur
ZATERDAG	▪ Rustdag + Mobiliteit & Core stabiliteits sessie (~30:00)
ZONDAG	Rustdag



WEEK 1

TRAININGSSHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~30:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:35 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING (~30:00)

- Strict pull ups

3 sets 4 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 20 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 18 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 20 reps (10 per been) met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 6 reps met 60 sec. rust

DUURTRAINING (~30:00)

5 kilometer hardlopen

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

Het meest trainings rendement haal je uit je training door op basis van Hartslagreserve (HRR) te werken. Deze houdt zowel rekening met je maximale hartslag als je rusthartslag, en die is afhankelijk van jouw fitheid. Je rusthartslag bepaal je door 's morgens vlak na het ontwaken je hartslag op te nemen in je hals of op je pols. Als je je maximale hartslag niet weet kun je die berekenen door de HF Max formule (zie onder in beeld)

De training van vandaag is een Long Slow Distance training (duurtraining), dus zone 2 uit de endurance tabel. Dat betekent dat je moet gaan hardlopen op 70% van je Hartslag reserve. Als je zowel je maximale-als je rusthartslag weet kun je nu uitrekenen met welke hartslag je straks moet gaan rennen, door middel van de volgende berekening

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor LSD op 70%: $50 + (0.7 \times 145) = \underline{\underline{152}}$

Heb je geen hartslagmeter, houd dan 80% van je coopertest snelheid aan of ga af op je ademhaling. Bij een Long Slow Distance training (Duurtraining) is je ademhaling versnelt, maar kun je nog wel redelijk ongestoord praten.

CORE STABILITEIT (~10:00)

- Sit up

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

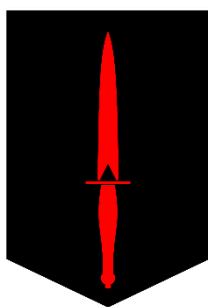
- Back extension (Para's)

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 1

TRAININGSSCHEMA

WOENSDAG

- Warming up (~15:00)
- Zwemtraining (~30:00)
- Krachttraining (~30:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	50 – 100m inzwemmen ▪ Schoolslag
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Quad stretch</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

ZWEMTRAINING (~30:00)

Zwem totaal 500m schoolslag.

Rust uit waar nodig.

KRACHTTRAINING (~30:00)

- Strict pull ups

3 sets 5 reps met 90 sec. rust

- Air squats

2 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Push ups

4 sets 15reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 20 reps (10 per been) met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 6 reps met 60 sec. rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

- Bridge into sit up

3 sets 20 reps met 60 sec. rust

- Back extension (Para's)

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

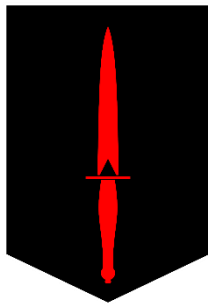
1 min. per kant.

- Wall twist

- Fit wall holder

- Breakdancer (2 min. per kant)

- Pigeon



WEEK 1

TRAININGSSCHEMA

DONDERDAG

MOBILITEITS- EN CORE STABILITEITSFLOW (~30:00)

2 rondes van:

- Wall twist

1 min. per kant

- Cat en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Plank

2x 30 sec. met 15 sec rust

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Side plank

30 sec. rechts + 30 sec. links

- Overhead Squat on wall

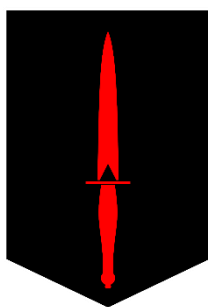
2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- Vooligsteun

1 minuut



WEEK 1

TRAININGSSHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~30:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:40 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Lunge met Overhead reach</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING (~30:00)

- Strict pull ups

3 sets 5 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 20 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 18 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 20 reps (10 per been) met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 6 reps met 60 sec. rust

DUURTRAINING (~30:00)

5 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~10:00)

- Sit up

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

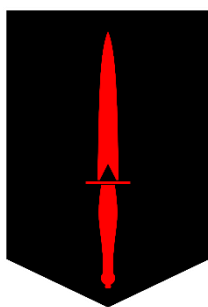
- Back extension (Para's)

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 1

TRAININGSSCHEMA

ZATERDAG

MOBILITEITS- EN CORE STABILITEITSFLOW (~30:00)

2 rondes van:

- Wall twist

1 min. per kant

- Cat en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Plank

2x 30 sec. met 15 sec rust

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Side plank

30 sec. rechts + 30 sec. links

- Overhead Squat on wall

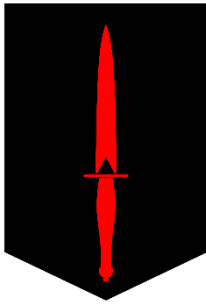
2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- Voorligsteun

1 minuut

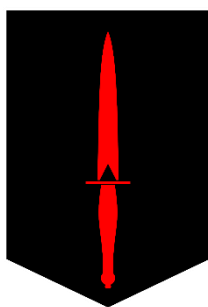


WEEK 2

TRAININGSSHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining bovenlichaam (~20:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
DINSDAG	Rustdag
WOENSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining onderlichaam (~20:00) ▪ Duurtraining (~35:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:30 uur
DONDERDAG	• Rustdag + Mobiliteit- & Core stabiliteits sessie (~30:00)
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining full body (~30:00) ▪ Duurtraining (~40:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:50 uur
ZATERDAG	▪ Rustdag + Mobiliteit & Core stabiliteits sessie (~30:00)
ZONDAG	Rustdag



WEEK 2

TRAININGSSHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining bovenlichaam (~20:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING BOVENLICHAAM (~20:00)

- Strict pull ups

3 sets 5 reps met 90 sec. rust

- Push ups

3 sets 25 reps met 90 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 8 reps met 60 sec. rust

DUURTRAINING (~30:00)

5 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~10:00)

- Sit up

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

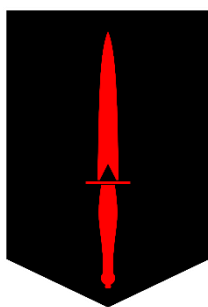
- Back extension (Para's)

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 2

TRAININGSSHEMA

WOENSDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining onderlichaam (~20:00)
- Duurtraining (~35:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Quad stretch</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING ONDERLICHAAM (~20:00)

- Air squats

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps (15 per been) met 90 sec. rust

- Lateral single leg step up

3 sets 30 reps (15 per been) met 60 sec. rust

DUURTRAINING (~35:00)

6 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~10:00)

- Bridge into sit up

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

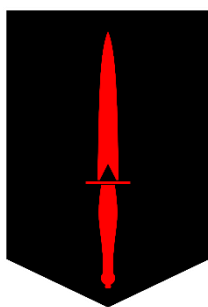
- Back extension (Para's)

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 2

TRAININGSSCHEMA

DONDERDAG

MOBILITEITS- EN CORE STABILITEITSFLOW (~30:00)

2 rondes van:

- Wall twist

1 min. per kant

- Cat en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Plank

2x 45 sec. met 15 sec rust

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Side plank

45 sec. rechts + 45 sec. links

- Overhead Squat on wall

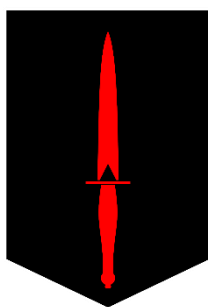
2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- Voorligsteun

1:30 minuut



WEEK 2

TRAININGSSCHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining full body (~30:00)
- Duurtraining (~40:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:50 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Lunge met Overhead reach</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING BOVENLICHAAM (~30:00)

- Strict pull ups

3 sets 5 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 25 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps (15 per been) met 90 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 8 reps met 60 sec. rust

DUURTRAINING (~40:00)

7 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~10:00)

- Sit up

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

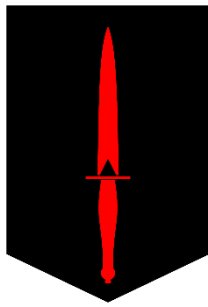
- Back extension (Para's)

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 2

TRAININGSSHEMA

ZATERDAG

MOBILITEITS- EN CORE STABILITEITSFLOW (~30:00)

2 rondes van:

- Wall twist

1 min. per kant

- Cat en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Plank

2x 45 sec. met 15 sec rust

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Side plank

45 sec. rechts + 45 sec. links

- Overhead Squat on wall

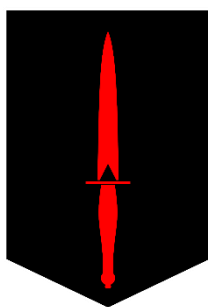
2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- Voorligsteun

1:30 minuut

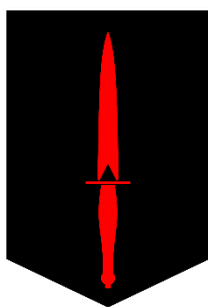


WEEK 3

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~30:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:35 uur
DINSDAG	Rustdag
WOENSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Zwemtraining (~30:00) ▪ Krachttraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:35 uur
DONDERDAG	• Rustdag + Mobiliteit & Core stabiliteitsessie (~30:00)
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~30:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:40 uur
ZATERDAG	▪ Rustdag + Mobiliteit & Core stabiliteits sessie (~30:00)
ZONDAG	Rustdag



WEEK 3

TRAININGSSHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~30:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:35 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING (~30:00)

- Strict pull ups

3 sets 6 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 28 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps (15 per been) met 90 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 10 reps met 60 sec. rust

DUURTRAINING (~30:00)

5 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~10:00)

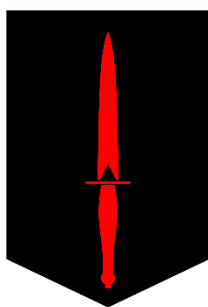
3 rondes (zonder rust)

- 20x Sit up
- 20x Back extension (Para's)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 3

TRAININGSSCHEMA

WOENSDAG

- Warming up (~15:00)
- Zwemtraining (~30:00)
- Krachttraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:35 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	50 – 100m inzwemmen ▪ Schoolslag ▪ Borstcrawl
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Quad stretch</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

ZWEMTRAINING (~30:00)

Zwem totaal 500m borstcrawl.

Rust uit waar nodig.

KRACHTTRAINING (~30:00)

- Strict pull ups

3 sets 6 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 28 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps (15 per been) met 90 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 10 reps met 60 sec. rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

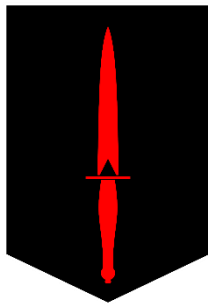
3 rondes (zonder rust)

- 20x Bridge into sit up
- 20x Back extension (Para's)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 3

TRAININGSSHEMA

DONDERDAG

MOBILITEITSFLOW EN CORE STABILITEITSCOMPLEX (~30:00)

Mobiliteits flow

- Wall twist

1 min. per kant

- Car en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

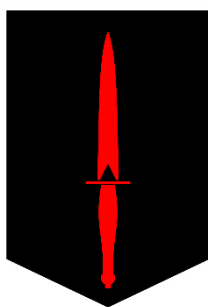
- Samson stretch

1 min. per kant

Core stabiliteits complex

2 sets met 90 sec. rust

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.



WEEK 3

TRAININGSSHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~30:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:40 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Lunge met Overhead reach</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING (~30:00)

- Strict pull ups

3 sets 6 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 28 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps (15 per been) met 90 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 10 reps met 60 sec. rust

DUURTRAINING (~30:00)

5 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~10:00)

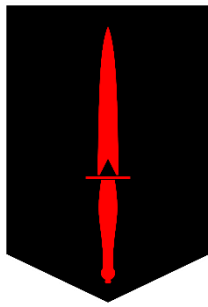
3 rondes (zonder rust)

- 25x Sit up
- 25x Back extension (Para's)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 3

TRAININGSSCHEMA

ZATERDAG

MOBILITEITSFLOW EN CORE STABILITEITSCOMPLEX (~30:00)

Mobiliteits flow

- Wall twist

1 min. per kant

- Cat en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Overhead Squat in wall

2 min. totaal

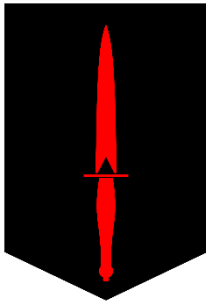
- Samson stretch

1 min. per kant

Core stabiliteits complex

2 sets met 90 sec. rust

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun

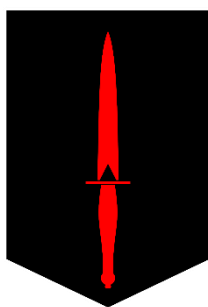


WEEK 4

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~20:00) ▪ Duurtraining (~25:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:15 uur
DINSDAG	Rustdag
WOENSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~30:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:35 uur
DONDERDAG	▪ Rustdag + Mobiliteitsflow & Core stabiliteitscomplex (~30:00)
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~20:00) ▪ Duurtraining (~25:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
ZATERDAG	▪ Rustdag + Mobiliteit & Core stabiliteits sessie (~30:00)
ZONDAG	Rustdag



WEEK 4

TRAININGSSHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~20:00)
- Duurtraining (~25:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING (~20:00)

- Strict pull ups

3 sets 6 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 28 reps met 90 sec. rust

DUUR TRAINING (~25:00)

4 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~10:00)

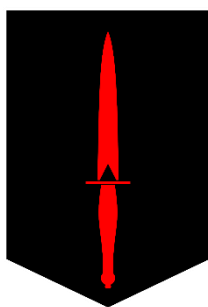
3 rondes (zonder rust)

- 20x Sit up
- 20x Back extension (Para's)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 4

TRAININGSSCHEMA

WOENSDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~30:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:35 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Quad stretch</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING (~20:00)

- Strict pull ups

3 sets 6 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps (15 per been) met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 28 reps met 90 sec. rust

DUURTRAINING (~30:00)

5 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~10:00)

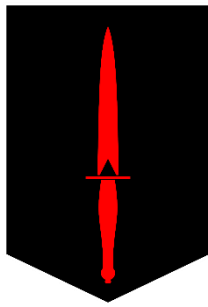
3 rondes (zonder rust)

- 20x Bridge into sit up
- 20x Back extension (Para's)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 4

TRAININGSSHEMA

DONDERDAG

MOBILITEITSFLOW EN CORE STABILITEITSCOMPLEX (~30:00)

Mobiliteits flow

- Wall twist

1 min. per kant

- Car en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

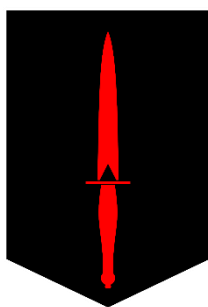
- Samson stretch

1 min. per kant

Core stabiliteits complex

2 sets met 90 sec. rust

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.



WEEK 4

TRAININGSSHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~20:00)
- Duurtraining (~25:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Lunge met Overhead reach</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING (~20:00)

- Strict pull ups

3 sets 6 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 28 reps met 90 sec. rust

DUURTRAINING (~25:00)

4 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~10:00)

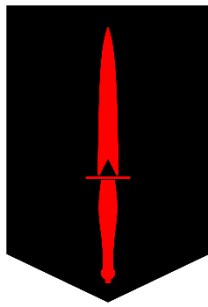
3 rondes (zonder rust)

- 25x Sit up
- 25x Back extension (Para's)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 4

TRAININGSSHEMA

ZATERDAG

MOBILITEITSFLOW EN CORE STABILITEITSCOMPLEX (~30:00)

Mobiliteits flow

- Wall twist

1 min. per kant

- Car en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

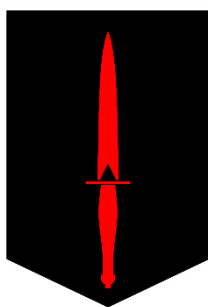
- Samson stretch

1 min. per kant

Core stabiliteits complex

2 sets met 90 sec. rust

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.

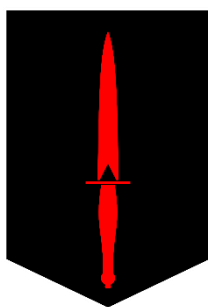


WEEK 5

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~05:00) ▪ Krachttraining (~10:00) ▪ Core Stabiliteit (~10:00) ▪ Warming up (~10:00) ▪ Zwemtraining (~30:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:15 uur
WOENSDAG	Rustdag
DONDERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Pace tempo training (~25:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:05 uur
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
ZATERDAG	▪ Rustdag + Mobiliteit sessie (~20:00)
ZONDAG	Rustdag



WEEK 5

TRAININGSSCHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~45:00)

8 kilometer hardlopen

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

Het meeste trainingsrendement haal je uit je training door op basis van hartslagreserve (HRR) te werken. Deze houdt rekening met zowel je maximale hartslag als je rusthartslag, en die is afhankelijk van jouw fitheid. Je rusthartslag bepaal je door 's morgens vlak na het ontwaken je hartslag op te nemen in je hals of op je pols. Als je je maximale hartslag niet weet, kun je die berekenen aan de hand van de HFMax formule (zie hieronder).

De training van vandaag is een Long Slow Distance training (duurtraining), dus zone 2 uit de endurance tabel. Dat betekent dat je gaat hardlopen op 70% van je hartslagreserve. Als je zowel je maximale- als je rusthartslag weet, kun je uitrekenen met welke hartslag je straks moet gaan rennen door middel van de volgende berekening:

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor LSD op 70%: $50 + (0.7 \times 145) = \underline{\underline{152}}$

Heb je geen hartslagmeter, houd dan 80% van je coopertest snelheid aan of ga af op je ademhaling. Bij een Long Slow Distance training (Duurtraining) is je ademhaling versneld, maar kun je nog wel redelijk ongestoord praten.

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Sit up

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

- Back extension (Para's)

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

- Bridge

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per kant.

- Wall twist

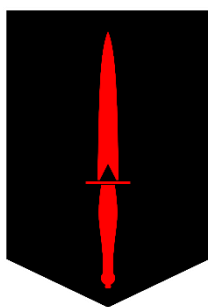
- Fit wall holder

- Breakdancer

- Pigeon

- Cat en cow

- Hip opener



WEEK 5

TRAININGSSCHEMA

DINSDAG

- Warming up (~05:00)
- Krachttraining (~10:00)
- Core Stabiliteit (~10:00)
- Warming up (~10:00)
- Zwemtraining (~30:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:15 uur

WARMING UP (~05:00)

ALGEMENE WARMING UP ACTIVATIE & MOBILISATIE	2 rondes van: ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts ▪ <u>Quad stretch</u> 10x links 10x rechts (om en om) ▪ <u>Mobility flow</u> 3 herhalingen
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Sit up</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Push ups</u>

KRACHTTRAINING (~10:00)

- Sit up

2 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Air squats

2 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Push ups

2 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 20 reps (10 per been) met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 6 reps met 60 sec. rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

3 sets met 90 sec. rust

Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.

WARMING UP (~10:00)

ALGEMENE WARMING UP	50 - 100 meter inzwemmen. ▪ Schoolslag ▪ Borstcrawl
ACTIVATIE & MOBILISATIE	2 rondes van: ▪ <u>Inch worms</u> ○ 3 herhalingen ▪ <u>Shoulder rotations</u> ○ 10x voorwaarts 10x achterwaarts ▪ <u>Turnback stretch</u> ○ 30 sec. per kant ▪ <u>Shoulder rotations</u> ○ 10x voorwaarts 10x achterwaarts

ZWEMTRAINING (~30:00)

Zwem totaal 250 meter borstcrawl

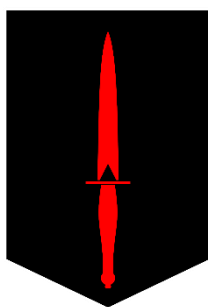
Zwem totaal 250 meter schoolslag

Rust uit waar nodig.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 5

TRAININGSSHEMA

DONDERDAG

- Warming up (~15:00)
- Pace tempo training (~25:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:05 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Lunge met Overhead reach</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

PACE/ TEMPO TRAINING (~25:00)

5 kilometer. op intensiteit 3:

80 % HRR of 90 % Coopertest snelheid

HF zone 3

Uitleg Pace / tempo training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor Pace / Tempo op 80%: $50 + (0.8 \times 145) = \underline{166}$

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Bridge into sit up

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

- Leg raises

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

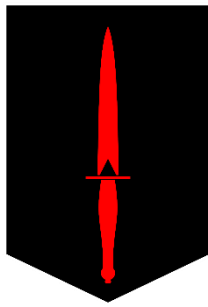
- Back extension (Para's)

3 sets 25 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 5

TRAININGSSCHEMA

ZATERDAG

MOBILITEITSESSIE (~20:00)

- Wall twist

1 min. per kant

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Cat en cow

1 min. totaal

- Hip opener

1 min. per kant

- Lat stretch

1 min. totaal

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- The knight To hamstring stretch

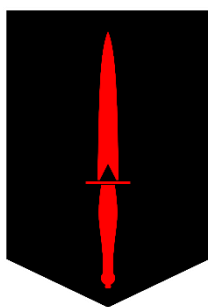
1 min. per kant

- V sit

2 min. totaal

- Medium pec stretch

1 min. per kant

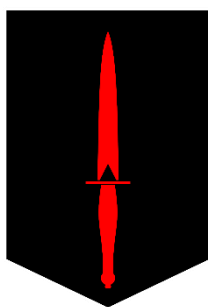


WEEK 6

TRAININGSSHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core Stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
WOENSDAG	Rustdag
DONDERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Intervaltraining (~32:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:12 uur
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
ZATERDAG	▪ Rustdag + Mobiliteit sessie (~20:00)
ZONDAG	Rustdag



WEEK 6

TRAININGSSCHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~45:00)

9 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Sit up

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Back extension (Para's)

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Bridge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist

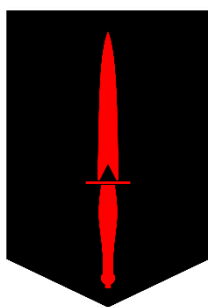
- Fit wall holder

- Breakdancer

- Pigeon

- Cat en cow

- Hip opener



WEEK 6

TRAININGSSHEMA

DINSDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been) ▪ <u>Broad jump.</u>

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 8 reps met 90 sec. rust

- Air squats

2 sets 50 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 32 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps (15 per been) met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 12 reps met 60 sec. rust

- Lateral single leg step up

3 sets van 15 reps (per been) met 60 sec. rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

4 sets met 90 sec. rust

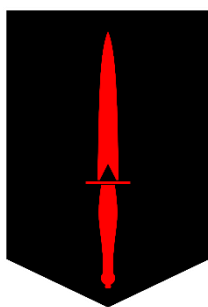
Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 6

TRAININGSSHEMA

DONDERDAG

- Warming up (~15:00)
- Intervaltraining (~32:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:12 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Lunge met Overhead reach</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 8 reps met 90 sec. rust

- Air squats

2 sets 50 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 32 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps (15 per been) met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 12 reps met 60 sec. rust

- Lateral single leg step up

3 sets van 15 reps (per been) met 60 sec. rust

INTERVAL TRAINING (~32:00)

4 sets van:

4 min. hardlopen

4 min. wandelen (actieve rust)

Hardlopen op:

90 % van HRR of (100% coopertest snelheid)

HF zone 4 / Intensiteit 4

Uitleg Interval training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor Pace / Tempo op 90%: $50 + (0.9 \times 145) = \underline{\underline{180}}$

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Bridge into sit up

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Leg raises

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

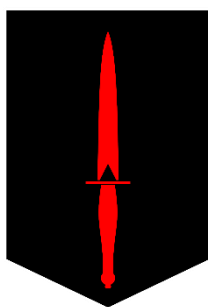
- Back extension (Para's)

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 6

TRAININGSSHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been) ▪ <u>Broad jump.</u>

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 8 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 50 reps met 60 sec. rust

- Push ups

3 sets 30 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps (15 per been) met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 12 reps met 60 sec. rust

- Lateral single leg step up

3 sets van 15 reps (per been) met 60 sec. rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

4 sets met 90 sec. rust

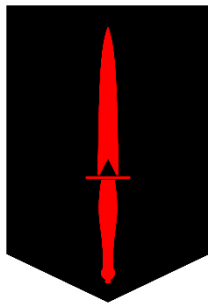
Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 6

TRAININGSSCHEMA

ZATERDAG

MOBILITEIT SESSIE (~20:00)

- Wall twist

1 min. per kant

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Cat en cow

1 min. totaal

- Hip opener

1 min. per kant

- Lat stretch

1 min. totaal

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- The knight To hamstring stretch

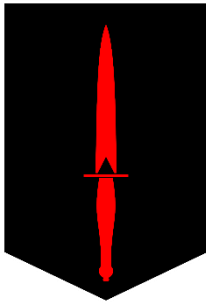
1 min. per kant

- V sit

2 min. totaal

- Medium pec stretch

1 min. per kant

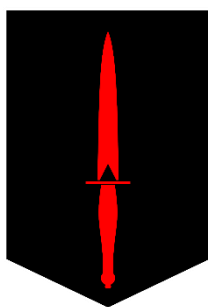


WEEK 7

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~60:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:40 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~05:00) ▪ Krachttraining (~10:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Warming up (~10:00) ▪ Zwemtraining (~30:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:15 uur
WOENSDAG	Rustdag
DONDERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Interval training (~40:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
ZATERDAG	▪ Rustdag + Mobiliteit sessie (~20:00)
ZONDAG	Rustdag



WEEK 7

TRAININGSSCHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~60:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~60:00)

10 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Sit up

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

- Back extension (Para's)

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

- Bridge

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist

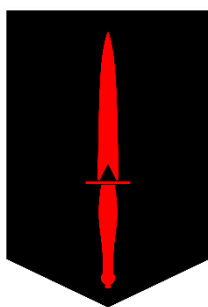
- Fit wall holder

- Breakdancer

- Pigeon

- Cat en cow

- Hip opener



WEEK 7

TRAININGSSHEMA

DINSDAG

- Warming up (~05:00)
- Krachttraining (~10:00)
- Core Stabiliteit (~10:00)
- Warming up (~10:00)
- Zwemtraining (~30:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:15 uur

WARMING UP (~05:00)

ALGEMENE WARMING UP & ACTIVATIE EN MOBILISATIE	2 rondes van: ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts ▪ <u>Quad stretch</u> 10x links 10x rechts (om en om) ▪ <u>Mobility flow</u> 3 herhalingen
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Sit up</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Push ups</u>

KRACHTTRAINING (~10:00)

- Strict pull ups

3 sets 9 reps met 90 sec. rust

- Push ups

3 sets 35 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 40 reps (20 per been) met 60 sec. rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

5 sets met 90 sec. rust

Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.

WARMING UP (~10:00)

ALGEMENE WARMING UP	50 - 100 meter inzwemmen. ▪ Schoolslag ▪ Borstcrawl
ACTIVATIE & MOBILISATIE	2 rondes van: ▪ <u>Inch worms</u> 3 herhalingen ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts ▪ <u>Turnback stretch</u> 30 sec. per kant ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts

ZWEMTRAINING (~30:00)

Zwem totaal 300 meter borstcrawl

Zwem totaal 300 meter schoolslag

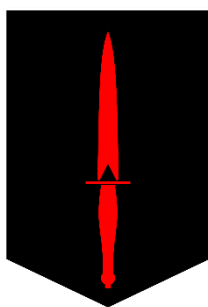
Zwem totaal 100 meter rugslag

Rust uit waar nodig.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 7

TRAININGSSHEMA

DONDERDAG

- Warming up (~15:00)
- Intervaltraining (~40:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Lunge met overhead reach</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

INTERVAL TRAINING (~40:00)

5 sets van:

4 min. hardlopen

4 min. wandelen (actieve rust)

Hardlopen op:

90 % van HRR of (100% coopertest snelheid)

HF zone 4 / Intensiteit 4

Uitleg Interval training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Bridge into sit up

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

- Leg raises

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

- Back extension (Para's)

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch

- Side To side

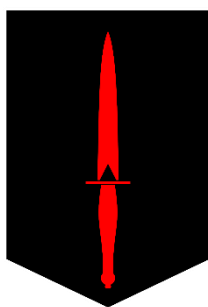
- Car en cow

- Samson stretch

- The knight To hamstring stretch

- V sit

- Medium pec stretch



WEEK 7

TRAININGSSHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been) ▪ <u>Broad jump.</u>

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 9 reps met 90 sec. rust

- Air squats

1 sets 100 reps met geen rust

- Push ups

10 sets 10 reps met 30 sec. rust

- Walking lunge

1 sets 100 reps met geen rust

- Vertical pull

3 sets 15 reps met 60 sec. rust

- Lateral single leg step up

3 sets van 15 reps (per been) met 60 sec. rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

5 sets met 90 sec. rust

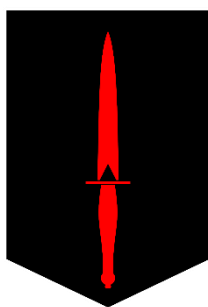
Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 7

TRAININGSSCHEMA

ZATERDAG

MOBILITEIT SESSIE (~20:00)

- Wall twist

1 min. per kant

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Cat en cow

1 min. totaal

- Hip opener

1 min. per kant

- Lat stretch

1 min. totaal

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- The knight To hamstring stretch

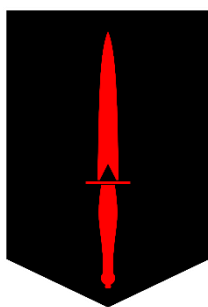
1 min. per kant

- V sit

2 min. totaal

- Medium pec stretch

1 min. per kant

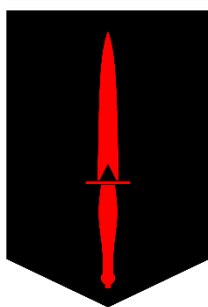


WEEK 8

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
WOENSDAG	▪ Rustdag + Mobiliteits Flow & Core stabiliteits complex (~30:00)
DONDERDAG	Rustdag
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Basiseisen test (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~20:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:30 uur
ZATERDAG	▪ Rustdag + Mobiliteit sessie (~20:00)
ZONDAG	Rustdag



WEEK 8

TRAININGSSHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been) ▪ <u>Broad jump.</u>

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 9 reps met 90 sec. rust

- Air squats

6 sets 20 reps met 30 sec. rust

- Push ups

3 sets 35 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 40 reps (20 per been) met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 12 reps met 45 sec. rust

- Lateral single leg step up

3 sets van 15 reps (per been) met 30 sec. rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

5 sets met 90 sec. rust

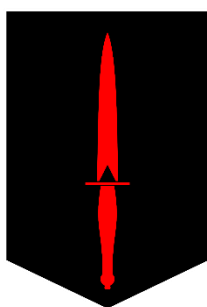
Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 8

TRAININGSSHEMA

DINSDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~45:00)

10 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

CORE STABILITEIT (~15:00)

3 rondes (zonder rust)

- **Sit up**

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

- **Back extension (Para's)**

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

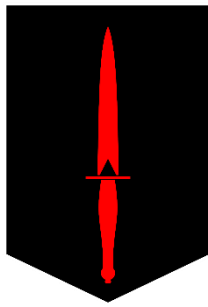
- **Bridge**

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- **Wall twist**
- **Fit wall holder**
- **Breakdancer**
- **Pigeon**
- **Cat en cow**
- **Hip opener**



WEEK 4

TRAININGSSHEMA

WOENSDAG

MOBILITEITSFLOW EN CORE STABILITEITSCOMPLEX (~30:00)

Mobiliteits flow

- Wall twist

1 min. per kant

- Car en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

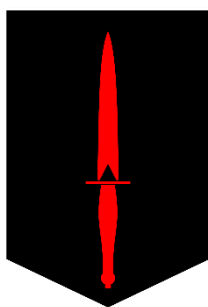
- Samson stretch

1 min. per kant

Core stabiliteits complex

5 sets met 60 sec. rust

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.



WEEK 8

TRAININGSSCHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Basiseisen test (~45:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5.-10 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Sit up</u>

BASISEISEN TEST (~45:00)

Bekijk de video van de basiseisen.

- **Push ups.**

1 set maximaal aantal herhalingen in 2 min.

Elke 2 sec. 1 herhaling. (uitvoeringsstandaard zoals in de video)

2 min. rust

- **Sit up**

1 set maximaal aantal herhalingen in 2 min.

Elke 2 sec. 1 herhaling. (uitvoeringsstandaard zoals in de video)

2 min. rust

- **Strict pull ups**

1 set maximaal aantal herhalingen zonder tijdslimiet.

Uitvoeringsstandaard zoals in de video

2-10 min. rust

- **Cooper test**

12 min voor maximale afstand hardlopen

Op een 400 meter omloopbaan.

Uitvoeringsstandaard zoals in de video

CORE STABILITEIT (~10:00)

3 sets met 90 sec. rust

Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.

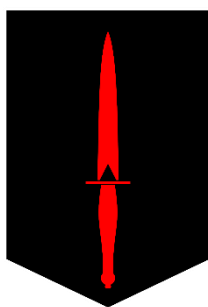
MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch

BELANGRIJK

Vul jouw score opnieuw in op de site en kijk of je gereed bent om door te gaan naar week 9. Zorg dat je uitvoering klopt zoals beschreven in de video.



WEEK 8

TRAININGSSCHEMA

ZATERDAG

MOBILITEIT SESSIE (20:00)

- Wall twist

1 min. per kant

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Cat en cow

1 min. totaal

- Hip opener

1 min. per kant

- Lat stretch

1 min. totaal

- Overhead Squat in wall

2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- The knight To hamstring stretch

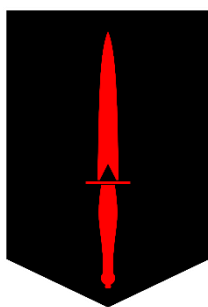
1 min. per kant

- V sit

2 min. totaal

- Medium pec stretch

1 min. per kant

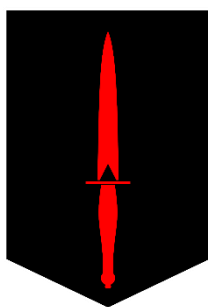


WEEK 9

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:10 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~10:00) ▪ Plyometrische & Agility training (~10:00) ▪ Krachttraining (~15:00) ▪ Duurtraining (~60:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:45 uur
WOENSDAG	▪ Rustdag + Mobiliteit & Core stabiliteits sessie (~30:00)
DONDERDAG	Rustdag
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Interval training (~30:00) ▪ Tabata Conditie training (~10:00) - ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:05 uur
ZATERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
ZONDAG	Rustdag



WEEK 9

TRAININGSSHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:10 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~30:00)

6 kilometer hardlopen

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

Het meeste trainingsrendement haal je uit je training door op basis van hartslagreserve (HRR) te werken. Deze houdt rekening met zowel je maximale hartslag als je rusthartslag, en die is afhankelijk van jouw fitheid. Je rusthartslag bepaal je door 's morgens vlak na het ontwaken je hartslag op te nemen in je hals of op je pols. Als je je maximale hartslag niet weet, kun je die berekenen aan de hand van de HFMax formule (zie hieronder).

De training van vandaag is een Long Slow Distance training (duurtraining), dus zone 2 uit de endurance tabel. Dat betekent dat je gaat hardlopen op 70% van je hartslagreserve. Als je zowel je maximale- als je rusthartslag weet, kun je uitrekenen met welke hartslag je straks moet gaan rennen door middel van de volgende berekening:

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor LSD op 70%: $50 + (0.7 \times 145) = \underline{\underline{152}}$

Heb je geen hartslagmeter, houd dan 80% van je coopertest snelheid aan of ga af op je ademhaling. Bij een Long Slow Distance training (Duurtraining) is je ademhaling versneld, maar kun je nog wel redelijk ongestoord praten.

CORE STABILITEIT (~15:00)

3 rondes (zonder rust)

- 30x Sit up
- 30x Back extension (Para's)

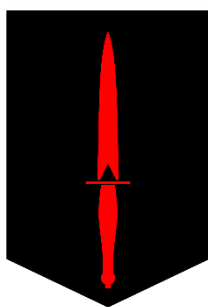
- Voorligsteun

4x 60 sec met 90 sec rust.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 9

TRAININGSSCHEMA

DINSDAG

- Warming up (~10:00)
- Plyometrische & Agility training (~10:00)
- Krachttraining (~15:00)
- Duurtraining (~60:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:45 uur

WARMING UP (~10:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been) ▪ <u>Broad jump</u>

PLYOMETRISCHE & AGILITY TRAINING (~10:00)

- Zig zag drill

5m-5m-5m-5m-5m

3x @80% 60 sec. rust

- Jumping push up

3 sets 5 reps met 30 sec. rust

KRACHTTRAINING (~10:00)

- Strict pull ups

3 sets 8 reps met 90 sec. rust

- Push ups

3 sets 25 reps met 90 sec. rust

- Sit up

3 sets 35 reps met 60 sec. rust

DUURTRAINING (~60:00)

60 min Fietsen.

Mountainbike / Wielrenfiets / Normale fiets.

70% van HRR, HF zone 2 / Intensiteit 2

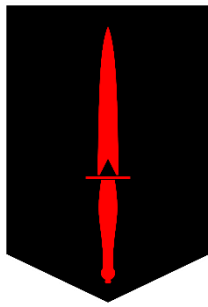
Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 9

TRAININGSSHEMA

WOENSDAG

MOBILITEITS FLOW & CORE STABILITEITS COMPLEX (~30:00)

Mobiliteits flow

- Wall twist

1 min. per kant

- Car en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

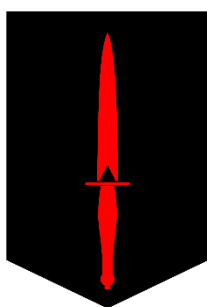
- Samson stretch

1 min. per kant

Core stabiliteits complex

5 sets met 90 sec. rust

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 60 sec voorligsteun.



WEEK 9

TRAININGSSHEMA

DONDERDAG

- Warming up (~15:00)
- Interval training (~30:00)
- Tabata Conditie training (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:05 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Quad stretch</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

INTERVAL TRAINING (~30:00)

5 x 800 meter hardlopen.

Met 4 min rust tussen de sets door

90 % van HRR of (100% coopertest snelheid)

HF zone 4 / Intensiteit 4

Uitleg Interval training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor Pace / Tempo op 90%: $50 + (0.9 \times 145) = \underline{\underline{180}}$

TABATA CONDITIE TRAINING (~10:00)

Tabata song / timer

Tabata

8 rounds of

20 sec. work

10 sec. rest

~30 sec. rust tussen de tabata's

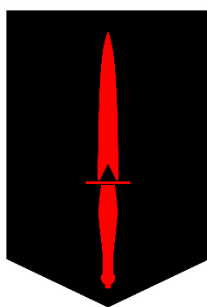
Set 1: Air squats

Set 2: Walking lunge

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 9

TRAININGSSCHEMA

ZATERDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit(~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Broad jump.</u>

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 8 reps met 90 sec. rust

- Push ups

3 sets 25 reps met 90 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 14 reps met 60 sec rust

- Small grip push up

3 sets 15 reps met 60 sec rust.

- Lateral single leg step up

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Bridge with leg extension

3 sets 15 reps per been met 60 sec rust.

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Core stabiliteits complex

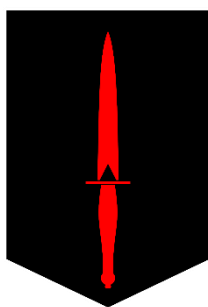
3 sets met 90 sec rust.

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch

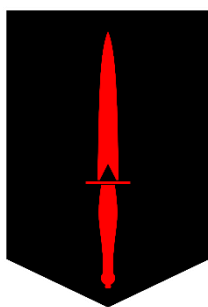


WEEK 10

TRAININGSSHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Plyometrische training (~10:00) ▪ Krachttraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~10:00) ▪ Zwemtraining (~40:00) ▪ Core Stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:10 uur
WOENSDAG	Rustdag + Mobiliteit & Core stabiliteits sessie (~30:00)
DONDERDAG	Rustdag
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Speed & Agility training (~15:00) ▪ Pace / tempo training (~25:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
ZATERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Plyometrische training (~10:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:30 uur
ZONDAG	Rustdag



WEEK 10

TRAININGSSCHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Plyometrische training (~10:00)
- Krachttraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u>

PLYOMETRISCHE TRAINING (~10:00)

- Vertical jump

every 10 sec 1 time 10x

- Jumping push up

4x5 reps met 30 sec rust

- Broad jump.

3x20m met 30 sec tussen de sets.

KRACHTTRAINING (~30:00)

- Strict pull ups

3 sets 9 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 50 reps met 90 sec. rust

- Push ups

3 sets 30 reps met 90 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 10 reps met 60 sec rust

CORE STABILITEIT (~15:00)

3 sets met 90-120 sec. rust

Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 60 sec voorligsteun.

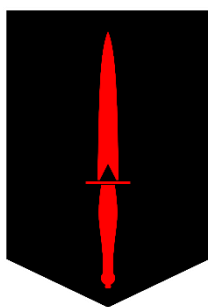
- Bridge into sit up

50 reps no rest.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 10

TRAININGSSHEMA

DINSDAG

- Warming up (~10:00)
- Zwemtraining (~40:00)
- Core Stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:10 uur

WARMING UP (~10:00)

ALGEMENE WARMING UP	50 - 100 meter inzwemmen. ▪ Schoolslag ▪ Borstcrawl
ACTIVATIE & MOBILISATIE	2 rondes van: ▪ <u>Inch worms</u> 3 herhalingen ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts ▪ <u>Turnback stretch</u> 30 sec. per kant ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts
SPECIFIEKE WARMING UP	100 meter schoolslag.

ZWEMTRAINING (~40:00)

Zwem training.

5 sets van 10 meter onderwater + 15 meter schoolslag.

60-90 sec. rust tussen de sets.

Startpositie is in het water, zonder aan de kant af te zetten.

2x 100 meter borstcrawl met 60 sec. rust

2x 100 meter schoolslag met 60 sec. rust

2x 50 meter rugslag met 60 sec. rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

3 rondes van. (zonder rust)

- 25x Sit up
- 35x Back extension (Para's)

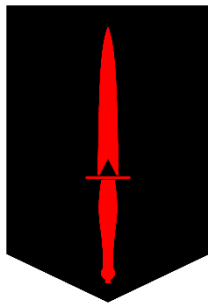
- Leg raises

3 sets 20 reps 60 sec rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 10

TRAININGSSHEMA

WOENSDAG

MOBILITEIT SESSIE (~30:00)

Mobiliteits flow

- Wall twist

1 min. per kant

- Car en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

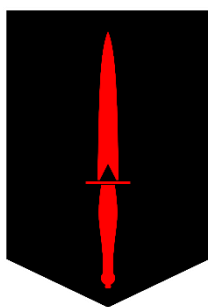
- Samson stretch

1 min. per kant

Core stabiliteits complex

5 sets met 90 sec. rust

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 60 sec voorligsteun.



WEEK 10

TRAININGSSCHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Speed & Agility training (~15:00)
- Pace / tempo training (~25:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

SPEED & AGILITY (~15:00)

- **Suicide drill**

5-10-15-20m

3x @80 % met 30 sec rust

- Sprint

4x100m sprint met 30 sec rust

PACE/TEMPO TRAINING (~25:00)

6 kilometer. op intensiteit 3:

80 % HRR of 90 % Coopertest snelheid

HF zone 3

Uitleg Pace / tempo training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor Pace / Tempo op 80%: $50 + (0.8 \times 145) = \underline{\underline{166}}$

CORE STABILITEIT (~15:00)

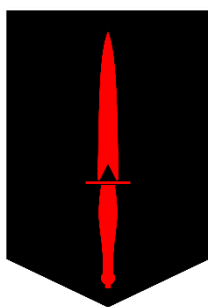
5 rondes van. (zonder rust)

- 20x Sit up
- 20x Back extension (Para's)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 10

TRAININGSSCHEMA

ZATERDAG

- Warming up (~15:00)
- Plyometrische training (~10:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:30 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been)

PLYOMETRISCHE TRAINING (~10:00)

- Jumping push up

4x5 reps met 30 sec rust

- Broad jump.

3x20m met 30 sec tussen de sets.

KRACHTTRAINING (~30:00)

- Strict pull ups

1 set 12 reps met 120 sec. rust

1 set 10 reps met 120 sec. rust

1 set 8 reps met 120 sec. rust

- Air squats

3 sets 30 reps met 30 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Lateral single leg step up

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Bridge with leg extension

3 sets 15 reps per been met 60 sec rust.

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Core stabiliteits complex

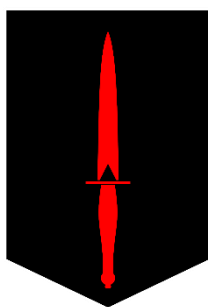
3 sets met 90 sec rust.

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.
- Max reps push ups

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch

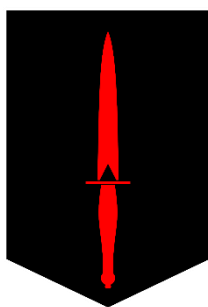


WEEK 11

TRAININGSSHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Coopertest (~25:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:35 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
WOENSDAG	Rustdag
DONDERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~90:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 2:10 uur
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
ZATERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~15:00) Totale trainingstijd: 1:30 uur
ZONDAG	Rustdag



WEEK 11

TRAININGSSCHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Coopertest (~25:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:35 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Quad stretch</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

INTERVAL TRAINING (~25 :00)

12 min Coopertest.

12 min rust.

Uitleg Interval training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

DUURTRAINING (~30:00)

5 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

- **Bridge into sit up**

4 sets 25 reps met 60 sec rust

- **Voorligsteun**

3 sets 60 sec met 60 sec rust

- **Back extension (Para's)**

4 sets 25 reps met 30 sec rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- **Wall twist**

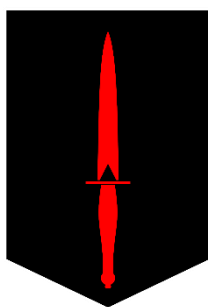
- **Fit wall holder**

- **Breakdancer**

- **Pigeon**

- **Cat en cow**

- **Hip opener**



WEEK 11

TRAININGSSHEMA

DINSDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core Stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been)

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Push up (met 2 sec interval)

3 sets 30 reps met 90 sec rust.

Elke 2 sec. 1 herhaling. (Zoals tijdens de informatie dag)

- Air squats

3 sets 30 reps met 30 sec. rust

- Strict pull ups

3 sets 10 reps met 90sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Lateral single leg step up

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Bridge with leg extension

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Sit up (met 2 sec interval)

3 sets 45 reps met 60 sec rust

Elke 2 sec. 1 herhaling. (Zo als tijdens de informatie dag)

- Side plank

3 sets 30 sec links + 30 sec. rechts met 60 sec rust

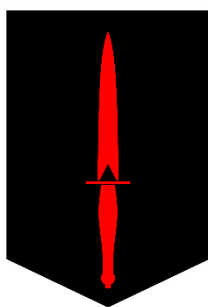
- Leg raises

4 sets 25 reps met 30 sec rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 11

TRAININGSSCHEMA

DONDERDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~90:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 2:10 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min warm fietsen (hartslag verhogen tot 50%)
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u>

DUURTRAINING (~90:00)

90 min Fietsen.

Mountainbike / Wielrenfiets / Normale fiets.

70% van HRR, HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

3 rondes zonder rust

- 30x Sit up
- 30x Bridge

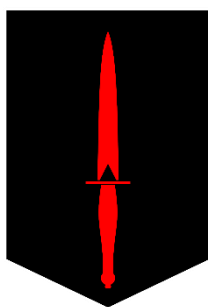
- Voorligsteun

3x 90 sec met 90 sec rust.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Fit wall holder
- Breakdancer
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 11

TRAININGSSHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been)

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Push up (met 2 sec interval)

3 sets 30 reps met 90 sec rust.

Elke 2 sec. 1 herhaling. (Zo als tijdens de informatie dag)

- **Air squats**

3 sets 30 reps met 30 sec. rust

- **Strict pull ups**

3 sets 10 reps met 90sec. rust

- **Walking lunge**

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- **Vertical pull**

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- **Lateral single leg step up**

3 sets 15 reps per been met 60 sec rust

- **Bridge with leg extension**

3 sets 15 reps per been met 60 sec rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

5 sets met 90-120 sec. rust

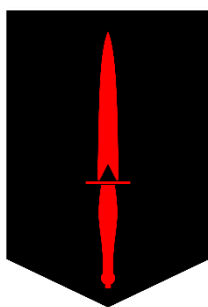
Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 60 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- **Lat stretch**
- **Side To side**
- **Car en cow**
- **Samson stretch**
- **The knight To hamstring stretch**
- **V sit**
- **Medium pec stretch**



WEEK 11

TRAININGSSHEMA

ZATERDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~45:00)
- Mobiliteit (~15:00)

Totale trainingstijd: 1:30 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Lunge met Overhead reach</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~90:00)

8 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

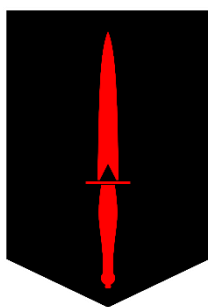
Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

MOBILITEIT (~15:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit

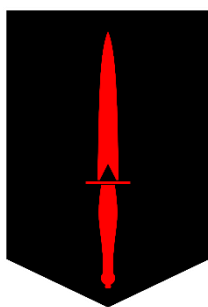


WEEK 12

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Plyometrische training (~10:00) ▪ Krachttraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~50:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:30 uur
WOENSDAG	▪ Warming up (~20:00) ▪ Zwemtraining (~30:00) ▪ Core Stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:10 uur
DONDERDAG	Rustdag
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Speed & Agility (~15:00) ▪ Pace / tempo training (~25:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
ZATERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
ZONDAG	Rustdag



WEEK 12

TRAININGSSCHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Plyometrische training (~10:00)
- Krachttraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been) ▪ <u>Broad jump.</u>

PLYOMETRISCHE & AGILITY (~10:00)

- Broad jump.

3x20m met 30 sec tussen de sets.

- Jumping push up

4x5 reps met 30 sec rust

KRACHTTRAINING (~30:00)

- Strict pull ups

3 sets 10 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 50 reps met 60 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 12 reps met 45 sec. rust

- Lateral single leg step up

3 sets van 15 reps met 30 sec. rust

CORE STABILITEIT (~15:00)

Core stabiliteits complex

3 sets met 90-120 sec. rust

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 60 sec voorligsteun.
- 60 sec voorligsteun.
- 20 Push ups

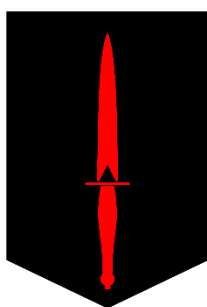
- Bridge into sit up

50 reps no rest.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 12

TRAININGSSCHEMA

DINSDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~50:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:30 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Quad stretch</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~50:00)

10 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

3 rondes (zonder rust)

- 30x Sit up
- 40x Back extension (Para's)

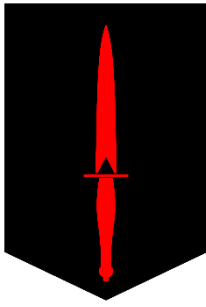
- Leg raises

3 sets 25 reps 60 sec rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 12

TRAININGSSCHEMA

WOENSDAG

- Warming up (~20:00)
- Zwemtraining (~30:00)
- Core Stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:10 uur

WARMING UP (~20:00)

ALGEMENE WARMING UP	50 - 100 meter inzwemmen. ▪ Schoolslag ▪ Borstcrawl
ACTIVATIE & MOBILISATIE	2 rondes van: ▪ <u>Inch worms</u> 3 herhalingen ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts ▪ <u>Turnback stretch</u> 30 sec. per kant ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts
SPECIFIEKE WARMING UP	100 meter schoolslag. Onderwater zwemmen 2 sets van 10 meter onderwater + 15 meter schoolslag. 60-90 sec. rust tussen de sets. *Startpositie is in het water, zonder aan de kant af te zetten.

ZWEMTRAINING (~30:00)

3 sets met 3 min. rust tussen de sets

15 meter onderwater zwemmen + 10 meter schoolslag

Startpositie is in het water, zonder aan de kant af te zetten.

50 meter borstcrawl

50 meter rugslag

50 meter schoolslag

3 min. rust tussen de sets

CORE STABILITY (~10:00)

- **Core stabiliteits complex**

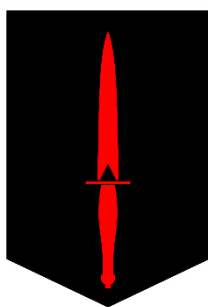
4 sets met 90-120 sec rust.

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 60 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- **Lat stretch**
- **Side To side**
- **Car en cow**
- **Samson stretch**
- **The knight To hamstring stretch**
- **V sit**
- **Medium pec stretch**



WEEK 12

TRAININGSSCHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Speed & Agility (~15:00)
- Pace / tempo training (~25:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

SPEED & AGILITY (~15:00)

- Suicide drill

5-10-15-20m

3x @80 % met 60 sec rust

- Sprint

5x100m sprint met 60 sec rust

PACE/TEMPO TRAINING (~25:00)

5 kilometer. op intensiteit 3:

80% HRR of 90% Coopertest snelheid

HF zone 3

Uitleg Pace / tempo training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

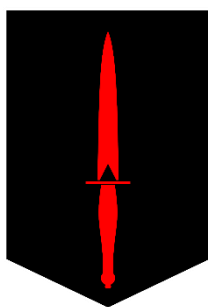
5 rondes van. (zonder rust)

- 25x **Sit up**
- 25x **Back extension (Para's)**

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- **Wall twist**
- **Fit wall holder**
- **Breakdancer**
- **Pigeon**
- **Cat en cow**
- **Hip opener**



WEEK 12

TRAININGSSHEMA

ZATERDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been) ▪ <u>Broad jump.</u>

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 10 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 40 reps met 30 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 10 reps met 60 sec rust

- Lateral single leg step up

3 sets 20 reps per been met 30 sec rust

- Bridge with leg extension

3 sets 20 reps per been met 30 sec rust.

CORE STABILITY (~10:00)

- Core stabiliteits complex

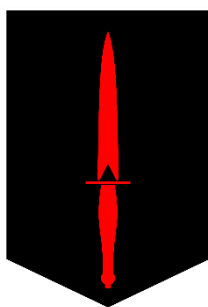
3 sets met 90-120 sec rust.

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.
- Max reps Push ups (meer dan vorige week!)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch

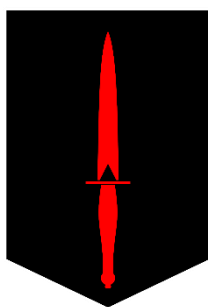


WEEK 13

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:10 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~10:00) ▪ Plyometrische training (~10:00) ▪ Duurtraining (~90:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 2:00 uur
WOENSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
DONDERDAG	Rustdag
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Interval training (~30:00) ▪ Tabata Conditie training (~15:00) - ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:10 uur
ZATERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
ZONDAG	Rustdag



WEEK 13

TRAININGSSCHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:10 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~30:00)

6 kilometer hardlopen

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

Het meeste trainingsrendement haal je uit je training door op basis van hartslagreserve (HRR) te werken. Deze houdt rekening met zowel je maximale hartslag als je rusthartslag, en die is afhankelijk van jouw fitheid. Je rusthartslag bepaal je door 's morgens vlak na het ontwaken je hartslag op te nemen in je hals of op je pols. Als je je maximale hartslag niet weet, kun je die berekenen aan de hand van de HFMax formule (zie hieronder).

De training van vandaag is een Long Slow Distance training (duurtraining), dus zone 2 uit de endurance tabel. Dat betekent dat je gaat hardlopen op 70% van je hartslagreserve. Als je zowel je maximale- als je rusthartslag weet, kun je uitrekenen met welke hartslag je straks moet gaan rennen door middel van de volgende berekening:

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor LSD op 70%: $50 + (0.7 \times 145) = \underline{\underline{152}}$

Heb je geen hartslagmeter, houd dan 80% van je coopertest snelheid aan of ga af op je ademhaling. Bij een Long Slow Distance training (Duurtraining) is je ademhaling versneld, maar kun je nog wel redelijk ongestoord praten.

CORE STABILITEIT (~15:00)

5 rondes van. (zonder rust)

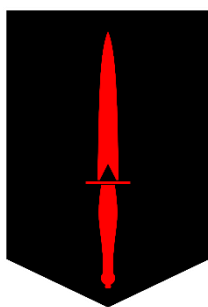
- 30x Sit up
- 30x Back extension (Para's)
- Voorligsteun

2x 90 sec met 90 sec rust.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 13

TRAININGSSHEMA

DINSDAG

- Warming up (~10:00)
- Plyometrische (~10:00)
- Duurtraining (~90:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 2:00 uur

WARMING UP (~10:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min warm fietsen (hartslag verhogen tot 50%)
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u>

PLYOMETRISCHE & AGILITY TRAINING (~10:00)

- Zig zag drill

5m-5m-5m-5m-5m

3x @80% 60 sec. rust

- Jumping push up

4 sets 5 reps met 30 sec. rust

DUURTRAINING (~90:00)

90 min Fietsen.

Mountainbike / Wielrenfiets / Normale fiets.

70 % van HRR, HF zone 2 / Intensiteit 2

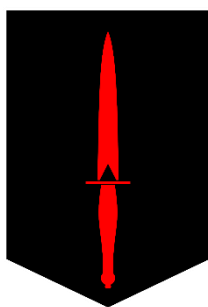
Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per kant.

- **Wall twist**
- **Fit wall holder**
- **Breakdancer**
- **Pigeon**
- **Cat en cow**
- **Hip opener**



WEEK 13

TRAININGSSCHEMA

WOENSDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been) ▪ <u>Broad jump</u>

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 10 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 40 reps met 30 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 10 reps met 60 sec rust

- Lateral single leg step up

3 sets 20 reps per been met 30 sec rust

- Bridge with leg extension

3 sets 20 reps per been met 30 sec rust.

CORE STABILITY (~15:00)

- Core stabiliteits complex

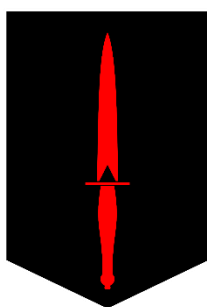
3 sets met 90-120 sec rust.

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.
- Max reps Push ups

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 13

TRAININGSSHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Interval training (~30:00)
- Tabata Conditie training (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:10 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Quad stretch</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

INTERVAL TRAINING (~30:00)

5 x 800 meter hardlopen.

Met 4 min rust tussen de sets door

90 % van HRR of (100% coopertest snelheid)

HF zone 4 / Intensiteit 4

Uitleg Interval training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor intervaltraining op 90%: $50 + (0.9 \times 145) = \underline{\underline{180}}$

TABATA CONDITIE TRAINING (~15:00)

Tabata song / timer

Tabata

8 rounds of

20 sec. work

10 sec. rest

~30 sec. rust tussen de tabata's

Set 1: Air squats

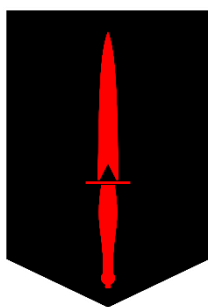
Set 2: Walking lunge

Set 3: Bridge with leg extension

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 13

TRAININGSSCHEMA

ZATERDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit(~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been) ▪ <u>Broad jump</u>

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 10 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 40 reps met 30 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec rust

- Vertical pull

3 sets 10 reps met 60 sec rust.

- Lateral single leg step up

3 sets 20 reps per been met 30 sec rust

- Bridge with leg extension

3 sets 20 reps per been met 30 sec rust.

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Core stabiliteits complex

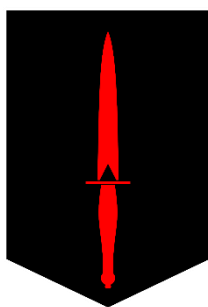
3 sets met 90 sec rust.

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.
- Max reps Push ups

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch

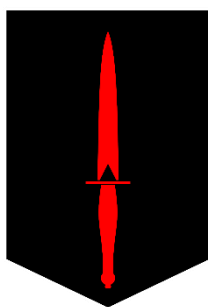


WEEK 14

TRAININGSSHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining(~30:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:10 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~10:00) ▪ Zwemtraining (~40:00) ▪ Core Stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:15 uur
WOENSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Plyometrische training (~10:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
DONDERDAG	Rustdag
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Pace / tempo training (~40:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:20 uur
ZATERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Plyometrische training (~10:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:35 uur
ZONDAG	Rustdag



WEEK 14

TRAININGSSCHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:10 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~30:00)

6 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

5 rondes van. (zonder rust)

- 30x Sit up
- 30x Back extension (Para's)

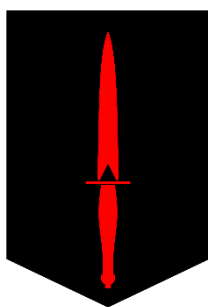
- Voorligsteun

2x 90 sec met 90 sec rust.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 14

TRAININGSSHEMA

DINSDAG

- Warming up (~10:00)
- Zwemtraining (~40:00)
- Core Stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:15 uur

WARMING UP (~10:00)

ALGEMENE WARMING UP	50 - 100 meter inzwemmen. ▪ Schoolslag ▪ Borstcrawl
ACTIVATIE & MOBILISATIE	2 rondes van: ▪ <u>Inch worms</u> 3 herhalingen ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts ▪ <u>Turnback stretch</u> 30 sec. per kant ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts
SPECIFIEKE WARMING UP	100 meter schoolslag.

ZWEMTRAINING (~40:00)

Zwem training.

5 sets van 10 meter onderwater + 15 meter schoolslag.

60-90 sec. rust tussen de sets.

*Startpositie is in het water, zonder aan de kant af te zetten.

2x 100 meter borstcrawl met 60 sec. rust

2x 100 meter schoolslag met 60 sec. rust

2x 50 meter rugslag met 60 sec. rust

CORE STABILITEIT (~15:00)

Core stabiliteits complex

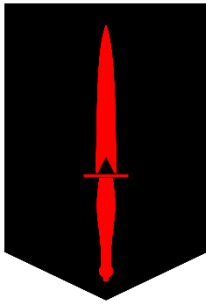
5 sets met 90 sec. rust

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 60 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- **Wall twist**
- **Fit wall holder**
- **Breakdancer**
- **Pigeon**
- **Cat en cow**
- **Hip opener**



WEEK 14

TRAININGSSCHEMA

WOENSDAG

- Warming up (~15:00)
- Plyometrische training (~10:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been)

PLYOMETRISCHE TRAINING (~10:00)

4 sets met 30 sec. rust tussen de sets

- 4x Jumping push up
- 20 meter Broad jump.
- 4x Vertical jump

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 10 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 40 reps met 30 sec. rust

- Push ups

3 sets 30 reps met 90 sec rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 10 reps met 60 sec. rust

- Lateral single leg step up

3 sets 20 reps per been met 30 sec. rust

- Sit up

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

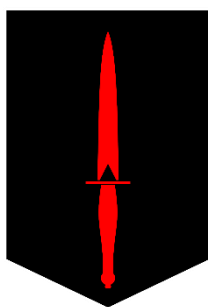
- Bridge with leg extension

3 sets 20 reps per been met 30 sec. rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 14

TRAININGSSCHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Pace / tempo training (~40:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:20 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

PACE/TEMPO TRAINING (~40:00)

8 kilometer. op intensiteit 3:

80 % HRR of 90 % Coopertest snelheid

HF zone 3

Uitleg Pace / tempo training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

FORMULE HF MAX

$$220 - \text{Leeftijd} = \text{HF Max}$$

FORMULE TRAININGSHARTSLAG

$$\text{HF Max} - \text{HF Rust} = \text{HRR}$$

$$\text{HF Rust} + (\% \text{trainingsintensiteit} \times \text{HRR}) = \text{Trainingshartslag}$$

VOORBEELD

Persoon X,

25 jaar → geschatte HF max is $220 - 25 = 195$

Rusthartslag van 50

HRR: $195 - 50 = 145$

Trainingshartslag voor Pace / Tempo op 80%: $50 + (0.8 \times 145) = \underline{166}$

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Back extension (Para's)

1 sets 50 reps zonder rust

- Bridge into sit up

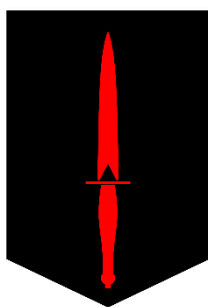
1 set 50 reps zonder rust.

*60 sec rust tussen de oefeningen

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 14

TRAININGSSHEMA

ZATERDAG

- Warming up (~15:00)
- Plyometrische training (~10:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:35 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been)

PLYOMETRISCHE TRAINING (~10:00)

4 sets met 30 sec. rust tussen de sets

- 4x Jumping push up
- 6x Push ups
- 20 meter Broad jump.
- 4x Vertical jump

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Strict pull ups

3 sets 10 reps met 90 sec. rust

- Air squats

3 sets 40 reps met 30 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 10 reps met 60 sec rust

- Lateral single leg step up

3 sets 20 reps per been met 30 sec rust

- Bridge with leg extension

3 sets 20 reps per been met 30 sec rust.

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Core stabiliteits complex

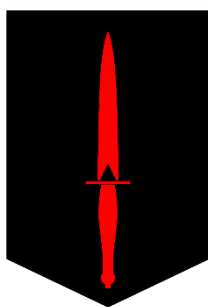
3 sets met 90-120 sec rust.

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 30 sec voorligsteun.
- Max reps Push ups

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch

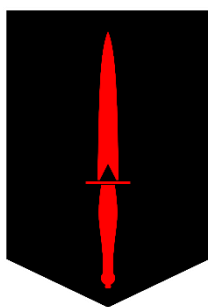


WEEK 15

TRAININGSSHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Tempotraining (~25:00) ▪ Duurtraining (~30:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:35 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
WOENSDAG	Rustdag
DONDERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~90:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 2:10 uur
VRIJDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
ZATERDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~45:00) ▪ Mobiliteit (~15:00) Totale trainingstijd: 1:15 uur
ZONDAG	Rustdag



WEEK 15

TRAININGSSCHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Coopertest (~25:00)
- Duurtraining (~30:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:35 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Quad stretch</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

TEMPOTRAINING (~25 :00)

12 min Coopertest op intensiteit 4 tempo, zo snel mogelijk.

12 min rust. (wandelen)

Uitleg Interval training

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

DUURTRAINING (~30:00)

5 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

- **Bridge into sit up**

4 sets 30 reps met 60 sec rust

- **Voorligsteun**

4 sets 60 sec met 60 sec rust

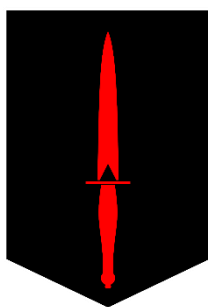
- **Back extension (Para's)**

4 sets 30 reps met 30 sec rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- **Wall twist**
- **Fit wall holder**
- **Breakdancer**
- **Pigeon**
- **Cat en cow**
- **Hip opener**



WEEK 15

TRAININGSSHEMA

DINSDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core Stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been)

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Push up (met 2 sec interval)

3 sets 35 reps met 90 sec rust.

Elke 2 sec. 1 herhaling. (Zoals tijdens de informatie dag)

- Air squats

3 sets 50 reps met 60 sec. rust

- Strict pull ups

3 sets 12 reps met 120sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Lateral single leg step up

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Bridge with leg extension

3 sets 15 reps met 60 sec rust

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Sit up (met 2 sec interval)

3 sets 45 reps met 60 sec rust

Elke 2 sec. 1 herhaling. (Zo als tijdens de informatie dag)

- Side plank

4 sets 30 sec links + 30 sec. rechts met 60 sec rust

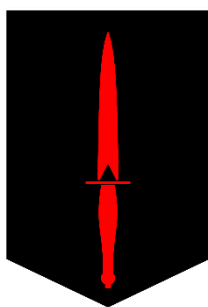
- Leg raises

4 sets 30 reps met 60 sec rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 15

TRAININGSSCHEMA

DONDERDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~90:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 2:10 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min warm fietsen (hartslag verhogen tot 50%)
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u>

DUURTRAINING (~90:00)

90 min Fietsen.

Mountainbike / Wielrenfiets / Normale fiets.

70 % van HRR, HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

CORE STABILITEIT (~15:00)

3 rondes zonder rust

- 30x Sit up
- 30x Bridge

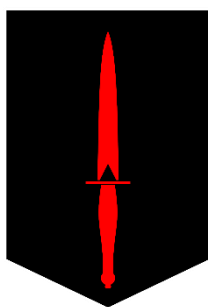
- Voorligsteun

3x 90 sec met 90 sec rust.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Fit wall holder
- Breakdancer
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 15

TRAININGSSHEMA

VRIJDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been)

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Push up (met 2 sec interval)

3 sets 35 reps met 90 sec rust.

Elke 2 sec. 1 herhaling. (Zo als tijdens de informatie dag)

- Air squats

3 sets 50 reps met 60 sec. rust

- Strict pull ups

3 sets 12 reps met 120sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Lateral single leg step up

3 sets 15 reps per been met 60 sec rust

- Bridge with leg extension

3 sets 15 reps per been met 60 sec rust

CORE STABILITEIT (~10:00)

5 sets met 90-120 sec. rust

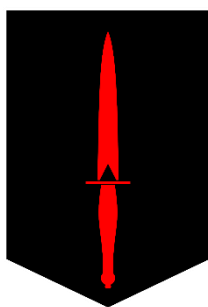
Core stabiliteits complex

- 30 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 60 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 15

TRAININGSSHEMA

ZATERDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~45:00)
- Mobiliteit (~15:00)

Totale trainingstijd: 1:30 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg sweeps</u> ▪ <u>Lunge met Overhead reach</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUURTRAINING (~90:00)

9 kilometer hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

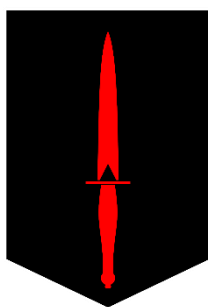
Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

MOBILITEIT (~15:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit

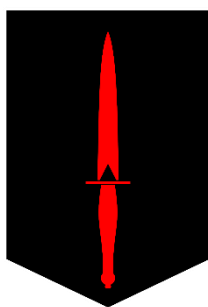


WEEK 16

TRAININGSSCHEMA

OVERZICHT

MAANDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Duurtraining (~60:00) ▪ Mobiliteit (~20:00) Totale trainingstijd: 1:35 uur
DINSDAG	▪ Warming up (~15:00) ▪ Krachttraining (~45:00) ▪ Core stabiliteit (~15:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:25 uur
WOENSDAG	Rustdag + Mobiliteit sessie (~30:00)
DONDERDAG	▪ Warming up (~10:00) ▪ Zwemtraining (~40:00) ▪ Core Stabiliteit (~10:00) ▪ Mobiliteit (~10:00) Totale trainingstijd: 1:10 uur
VRIJDAG	Rustdag + Mobiliteit sessie (~30:00)
ZATERDAG	Rustdag
ZONDAG	Rustdag



WEEK 16

TRAININGSSHEMA

MAANDAG

- Warming up (~15:00)
- Duurtraining (~60:00)
- Mobiliteit (~20:00)

Totale trainingstijd: 1:35 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Knee hug</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Lunge with twist</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3-5 min verschillende loopvormen ▪ <u>Kniehef sprongen</u> ▪ <u>Side shuffle</u> ▪ <u>Versnellingen</u>

DUUR TRAINING (~60:00)

60 min hardlopen.

70 % van HRR of (80% coopertest snelheid)

HF zone 2 / Intensiteit 2

Uitleg Duurtraining (Long slow distance)

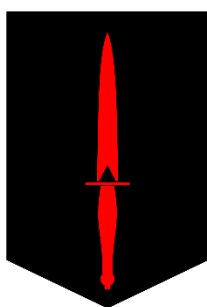
(Tekst staat uitgeschreven in de beschrijving van de video)

MOBILITEIT (~20:00)

2 rondes van:

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



WEEK 16

TRAININGSSHEMA

DINSDAG

- Warming up (~15:00)
- Krachttraining (~45:00)
- Core stabiliteit (~15:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:25 uur

WARMING UP (~15:00)

ALGEMENE WARMING UP	3- 5 min (hartslag verhogen tot 50%) ▪ Hardlopen
ACTIVATIE & MOBILISATIE	10 herhalingen per oefening. ▪ <u>Inch worm</u> ▪ <u>Leg cradle</u> ▪ <u>Shoulder rotations</u> ▪ <u>Quad stretch</u> ▪ <u>Mobility flow</u>
SPECIFIEKE WARMING UP	3 rondes 5 reps per oefening ▪ <u>Push ups</u> ▪ <u>Air squats</u> ▪ <u>Vertical pull</u> ▪ <u>Walking lunge</u> (5x per been)

KRACHTTRAINING (~45:00)

- Push up (met 2 sec interval)

1 sets 60 reps met 90 sec rust.

Elke 2 sec. 1 herhaling. (Zoals tijdens de informatie dag)

- Air squats

3 sets 50 reps met 60 sec. rust

- Strict pull ups

3 sets 12 reps met 120 sec. rust

- Walking lunge

3 sets 30 reps met 60 sec. rust

- Vertical pull

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Lateral single leg step up

3 sets 15 reps met 60 sec rust

- Bridge with leg extension

3 sets 15 reps met 60 sec rust

CORE STABILITEIT (~15:00)

- Core stabiliteits complex

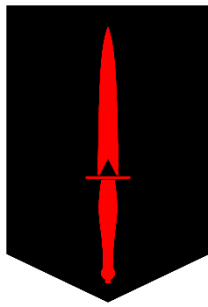
4 sets met 120 sec rust.

- 60 sec plank
- 30 sec side plank (links)
- 30 sec side plank (rechts)
- 60 sec voorligsteun.

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Lat stretch
- Side To side
- Car en cow
- Samson stretch
- The knight To hamstring stretch
- V sit
- Medium pec stretch



WEEK 16

TRAININGSSCHEMA

WOENSDAG

MOBILITEIT SESSIE (~30:00)

Mobiliteits flow

- Wall twist

1 min. per kant

- Car en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- Quad stretch

30 sec. per kant

- Lunge met Overhead reach

1 min. per kant

- Shoulder rotations

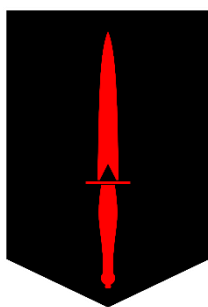
30 sec voorwaarts + 30 sec achterwaarts

- Mobility flow

10 herhalingen

- Inverted hamstring stretch

5x links + 5x rechts



WEEK 16

TRAININGSSHEMA

DONDERDAG

- Warming up (~10:00)
- Zwemtraining (~40:00)
- Core stabiliteit (~10:00)
- Mobiliteit (~10:00)

Totale trainingstijd: 1:10 uur

WARMING UP (~10:00)

ALGEMENE WARMING UP	50 - 100 meter inzwemmen. ▪ Schoolslag ▪ Borstcrawl
ACTIVATIE & MOBILISATIE	2 rondes van: ▪ <u>Inch worms</u> 3 herhalingen ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts ▪ <u>Turnback stretch</u> 30 sec. per kant ▪ <u>Shoulder rotations</u> 10x voorwaarts 10x achterwaarts

ZWEMTRAINING (~40:00)

40 min. herstel training

50m. borstcrawl

1 min rust

50m. schoolslag

1 min rust

(herhaal dit voor de volledige 40 min.)

CORE STABILITEIT (~10:00)

3 rondes van. (zonder rust)

- 25x Sit up
- 35x Back extension (Para's)

- Leg raises

3 sets 20 reps 60 sec rust

MOBILITEIT (~10:00)

1 min. per elke kant.

- Wall twist
- Fit wall holder
- Breakdancer
- Pigeon
- Cat en cow
- Hip opener



MOBILITEIT SESSIE (~30:00)

Mobiliteits flow

- Wall twist

1 min. per kant

- Car en cow

1 min. 2-3 sec. per houding

- Breakdancer

1 min. per kant

- Pigeon

1 min. per kant

- Overhead Squat on wall

2 min. totaal

- Samson stretch

1 min. per kant

- Quad stretch

30 sec. per kant

- Lunge met Overhead reach

1 min. per kant

- Shoulder rotations

30 sec voorwaarts + 30 sec achterwaarts

- Mobility flow

10 herhalingen

- Inverted hamstring stretch

5x links + 5x rechts