

# Trainingsideeën

Trainingen voor iedereen die het niet redt om naar de training te komen of die liever nog voor zichzelf traint

1. **Duurloop 60 minuten in T1. Om de 5 minuten doe je een korte versnelling van 10 seconden.**
2. **Minutenloop. Vandaag begin je met 15 minuten inlopen/warming-up. Dan 4x 2 minuten T2 afwisselen met 4x 2 minuut wandelen/dribbelen. Dit ga je 2x doen. Daarna uitlopen.**
3. **Piramideloop. Je begint met 15 minuten inlopen/warming-up en dan starten je met 2-4-6-8-6-4-2 minuten in T2. Tussentijds 2 minuten rustig wandelen/dribbelen. Daarna lekker uitlopen.**
4. **Rustig duurloopje, verdeeld in 4 blokken van 15 minuten. Inlopen 15 min in herstel, 15 min T1, 15 min T2 en 15 min uitlopen (=herstel).**
5. **Intervaltraining. Je begint met 15 minuten inlopen/warming-up. Daarna ga je vijf blokken in T2 lopen, het eerste blok duurt 2 minuten, dan 4 min, 6 min, 8 min en 10 min. Tussen de blokken loop je 2 minuten in herstel. Na het laatste blok loop je 10 minuten rustig uit.**
6. **Duurloop 30 minuten in T1. Daarna 3 x 4 minuten in T2 en tussentijds 5 minuten in herstel. Na de versnellingen rustig uitlopen.**

7. **Eerste 10 min rustig inlopen, dan 5 min tempo iets verhogen. Kern is 3x serie van 15 minuten. Die 15 minuten zijn onderverdeeld in 3 snelheidsfases, om de 5 minuten is tempo verhogen. (Van herstel naar T1 en dan T2). Daarna uitlopen.**
8. **Duurloop in T1 met versnellingen. Je begint je duurloop in T1. Na 20 minuten ga je om de 5 minuten een pittige versnelling inzetten van 15 tellen. Daarna pak je T1 weer op.**
9. **De eerste 15 minuten ga je rustig inlopen en warming-up oefeningen doen. Op onze website staan video's ter inspiratie. De kern is een minutenloop. Deze bestaat uit 15x 1 minuut T2 afwisselend met 15x 1 minuut dribbelen of wandelen. Mocht je geen tijd bij je hebben dan zou je ook een plek kunnen zoeken met lantaarnpalen en het tempo elke 2 lantaarnpalen afwisselen. Daarna 15 minuten lekker uitlopen.**
10. **Je begint vandaag met 10 minuten rustig inlopen/herstel. Daarna start je met de kern. Dit is een duurloop met aflopende piramide. Je doet een duurloopje van 20 minuten in T1 en dan 5-4-3-2-1 minuten in T2, tussentijds 1 minuut herstel. En op het eind 10 minuten uitlopen.**
11. **Lantaarnpaalloop. Vandaag zoek je een laan of een straat met lantaarnpalen, bijvoorbeeld bij de Gamma. Eerst ga je 10 minuten inlopen. Daarna start je met de lantaarnpaalloop. Je gaat in T2 naar de eerste lantaarnpaal, dan dribbelend terug. Dan in T2 naar de tweede paal, dribbelend terug. Etc tot de laatste lantaarnpaal. Dit zou ook bijvoorbeeld een stuk kunnen zijn met bijvoorbeeld 6 lantaarnpalen. Als je de laatste gehad hebt, begin je weer overnieuw. Totale tijd: 40 minuten. Daarna 10 minuten rustig uitlopen.**

**12. Fartleg training. Je begint met 10 minuten inlopen. Daarna 1 minuut Herstel en dan 1 minuut in T1-T2-T3-T4 (dus 5 minuten in totaal). Hierna ga je 4 minuten dribbelen en 1 minuut wandelen. Dit blok ga je 2x doen. Vervolgens doe je 5x een harde versnelling van 20 seconden en tussendoor steeds 1 minuut dribbel. Daarna 4 minuten in T1 afwisselen met 4 minuten in T2, daarna 4 minuten dribbel. Op het eind 10 minuten uitlopen.**

**13. Vandaag mag je een heuvel of viaduct opzoeken. De bedoeling is dat je in T2 (=gemiddeld tempo/70-80%) naar boven gaat en rustig naar beneden om op ademhaling te komen. Groep 1 en 2 lopen gaan dit 30 minuten doen en groep 3 loopt 20 minuten. Daarna ga je uitlopen in T1. Laatste 5 minuten in herstel (=rustige dribbel).**

**14. Vandaag ga je een duurloop uitvoeren in T2. Je start langzaam en voert het tempo lichtjes op en houdt dit zo lang mogelijk vast. Groep 1 en 2 gaan 10 km doen en Groep 3 gaat 6-8 km lopen. Aan het eind ga je 5x een versnelling van 50m doen. Daarna lekker uitwandelen.**

**15. Begin de training met losjes warmlopen, 10 minuten en daarna wat lichte rek- en strekoefeningen. De kern bestaat uit een intervaltraining.**

**Groep 1: 10x 30 seconden/tellen afwisselen met 1 minuut rustig dribbelen**

**Groep 2: 10x 20 seconden/tellen afwisselen met 1 minuut rustig dribbelen**

**Groep 3: 10x 10 seconden/tellen afwisselen met 1 minuut rustig dribbelen**

**Na deze serie ga je 10 minuten in T1 lopen en begin je opnieuw. Daarna uitlopen in T1. Op het eind een stukje wandelen, te denken valt aan 5 minuten om je herstel te versnellen/bevorderen.**

**16. Tien minuten losjes inlopen. Ben je nog niet op temperatuur dan loop je 15 minuten in. Je gaat een piramideloop voor jezelf doen. Je bouwt op tot 5 minuten en daarna weer af naar 1 minuut. Dus 1-2-3-4-5-4-3-2-1. De pauzes zijn daarbij 1-1-2-2-3-2-2-1-1 heel rustig dribbel. De pauzes moet je echt rustig houden, het gaat erom dat je goed hersteld zodat je de tempo's vlot kunt blijven lopen. Je zult merken dat het middelste blokje van 4 minuten, 5 minuten en weer 4 minuten best lang is. Deel zeker deze tempo's goed in.**

**17. In deze training gaan we werken met 3 blokjes van 2 verschillende tempo's een langer en een korter tempo. Door twee energiesystemen in één training te combineren zorg je ervoor dat je lichaam efficiënter wordt in het schakelen tussen verschillende tempo's. Voor alle groepen geldt:**

**6 minuten in T2, pauze 3 minuten in T1**

**4 minuten in T2, pauze 2 minuten in T1**

**2 minuten in T2, pauze 1 minuut in herstel (= rustige dribbel)**

**Groep 1 en 2 voeren deze serie 2x uit en groep 3- 1x. Daarna uitlopen in T1 en op het eind 5 minuten wandelen. De crux van deze training zit hem niet zo zeer in de snelheid maar meer in het hoog houden van het tempo.**

**18. De eerste km ga je rustig joggen/in herstel lopen. Doel van de training is om de zuurstofopname en het uithoudingsvermogen te verbeteren.**

- **Ren 1x 800m (bv park) of 4 minuten achter elkaar zonder rust in T2**
- **Herstel met een dribbelpauze van 4 minuten**
- **Herhaal de sessie 3x**
- **Loop 2 km uit in dribbeltempo**