

CONDITIEPROGRAMMA VOOR SCHEIDSRECHTERS (Beginners)

Week 1: 04/06-10/06				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw	2 x 12' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo) afgewisseld met 3' wandelen
			Kern	
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur	30	Opw	2 x 12' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo) afgewisseld met 3' wandelen
			Kern	
			Cool Down	
Training 3	Extensieve duur	20	Opw	20' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Kern	
			Cool Down	
Totaal		80		
Week 2: 11/06-17/06				
Training 1	Extensieve duur	34	Opw	2 x 14' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo) afgewisseld met 3' wandelen
			Kern	
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur	34	Opw	2 x 12' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo) afgewisseld met 3' wandelen
			Kern	
			Cool Down	
Training 3	Lange duurtraining	25	Opw	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Kern	
			Cool Down	
Totaal		93		
Week3: 18/06-24/06				
Training 1	Extensieve duur	36	Opw	2 x 15' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo) afgewisseld met 3' wandelen
			Kern	
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur	34	Opw	2 x 14' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo) afgewisseld met 3' wandelen
			Kern	
			Cool Down	
Training 3	Lange duurtraining	30	Opw	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Kern	
			Cool Down	
Totaal		100		
Week4: 25/06-01/07				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw	20' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Kern	
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur	20	Opw	20' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Kern	
			Cool Down	
Training 3	Extensieve duur	30	Opw	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Kern	
			Cool Down	
Totaal		80		

Week 5: 02/07-08/07				
Training 1	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Snelheid	30	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x 4 x 10" "sprint" afgewisseld met 50" rust. Tussen de 2 reeksen 3' rust.
			Cool Down	5' rustig uitlopen als cooling down
Training 3	Lange duurtraining	40	Opw	
			Kern	40' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		95		
Week 6: 09/07-15/07				
Training 1	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Fartek	30	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	5 x 1' Lopen aan matig hoog tempo lopen afgewisseld met 1' zeer rustig lopen
			Cool Down	Werk de rest van de training af rustig lopend
Training 3	Lange duurtraining	35	Opw	
			Kern	35' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		90		
Week 7: 16/07-22/07				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Fartek	30	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	4 x 2' Lopen aan hoog tempo lopen afgewisseld met 2' zeer rustig lopen
			Cool Down	Werk de rest van de training af in lichte looppas
Training 3	Lange duurtraining	40	Opw	
			Kern	40' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		100		
Week 8: 23/07 - 29/07				
Training 1	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' Zeer rustig lopen ter bevordering van recuperatie
			Cool Down	
Training 3	Lange duurtraining	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		80		

Week 9: 30/07-05/08				
Training 1	Basis + versnellingen	35	Opw	5' rustig inlopen
			Kern	6 x 5' lopen, iedere 5' doe je een versnelling van 30" (stevig tempo)
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend
Training 2	Interval	35	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x 4 x 20" "all out" afgewisseld met 1' rust tussenin. Tussen de reeksen 3' rust.
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend
Training 3	Lange duurtraining	35	Opw	
			Kern	35' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		105		
Week 10: 06/08-12/08				
Training 1	Basis + versnellingen	35	Opw	5' rustig inlopen
			Kern	4 x 5' lopen, iedere 5' doe je een versnelling van 30" (stevig tempo)
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend
Training 2	Snelheid	35	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x 6 x 10" sprint afgewisseld met 40" rust. Tussen de 2 reeksen 3' rust.
			Cool Down	5' rustig uitlopen als cooling down
Training 3	Lange duurtraining	40	Opw	
			Kern	40' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		110		
Week 11: 13/08-19/08				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Interval	40	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	3 x 3 x 1' "all out" afgewisseld met 1' rust tussenin. Tussen de reeksen 5' rust.
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend
Training 3	Lange duurtraining	45	Opw	
			Kern	45' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		115		
Week 12: 19/03/2018 - 25/03/2018				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Recuperatie	25	Opw	
			Kern	25' zeer rustig lopen
			Cool Down	
Training 3	Lange duurtraining	40	Opw	
			Kern	35' zeer rustig lopen afgewisseld met stevig doorwandelen
			Cool Down	