



Salland Zorgverzekeringen  
**IJSSELLOOP**  
**ZONDAG 13 APRIL 2025**



**Trainingen week 1 (10km gevorderd, 18 - 20 februari)**

**Dinsdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**3T – 2P – 3T – 2P – 4T – 2P – 4T – 2P – 3T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen

**Donderdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**3T – 2P – 4T – 2P – 5T – 2P – 4T – 2P – 3T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen



Salland Zorgverzekeringen  
**IJSSELLOOP**  
**ZONDAG 13 APRIL 2025**



**Trainingen week 2 (10km gevorderd, 25 – 27 februari)**

**Dinsdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**3T – 2P – 4T – 2P – 5T – 2P – 4T – 2P – 3T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen

**Donderdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**3T – 2P – 6T – 2P – 3T – 2P – 6T – 2P – 3T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen



Salland Zorgverzekeringen  
**IJSSELLOOP**  
**ZONDAG 13 APRIL 2025**



**Trainingen week 3 (10km gevorderd, 4 – 6 maart)**

**Dinsdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**4T – 2P – 5T – 2P – 6T – 2P – 7T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen

**Donderdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**6T – 2P – 6T – 2P – 6T – 2P – 6T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen



Salland Zorgverzekeringen  
**IJSSELLOOP**  
**ZONDAG 13 APRIL 2025**



**Trainingen week 4 (10km gevorderd, 11 – 13 maart)**

**Dinsdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**5T – 2P – 5T – 2P – 5T – 2P – 6T – 2P – 6T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen

**Donderdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**10T – 2P – 5T – 2P – 10T – 2P – 5T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen



Salland Zorgverzekeringen  
**IJSSELLOOP**  
**ZONDAG 13 APRIL 2025**



**Trainingen week 5 (10km gevorderd, 18– 20 maart)**

**Dinsdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**7T – 2P – 7T – 2P – 6T – 2P – 6T – 2P – 6T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen

**Donderdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**10T – 2P – 15T – 2P – 10T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen



Salland Zorgverzekeringen  
**IJSSELLOOP**  
**ZONDAG 13 APRIL 2025**



**Trainingen week 6 (10km gevorderd, 25 – 27 maart)**

**Dinsdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**10T – 3P – 10T – 3P – 10T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen

**Donderdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**Duurloop van 55 minuten, waarbij je niet gaat wandelen. Indien hardlopen zwaar gaat, dan een tandje rustiger, maar blijven rennen.**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen



Salland Zorgverzekeringen  
**IJSSELLOOP**  
**ZONDAG 13 APRIL 2025**



**Trainingen week 7 (10km gevorderd, 30/3 - 1– 3 april)**

**Zondag:** Duurloop van maximaal 45 minuten rustig en ontspannen lopen

**Dinsdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**7T – 2P – 7T – 2P – 14T – 2P – 7T – 2P – 7T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen

**Donderdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**Gezamenlijke training\parcoursverkenning**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen



Salland Zorgverzekeringen  
**IJSSELLOOP**  
**ZONDAG 13 APRIL 2025**



**Trainingen week 8 (10km gevorderd, 6 – 8 – 10 april)**

**Zondag:** Duurloop van maximaal 45 minuten rustig en ontspannen lopen

**Dinsdag:**

**Warming up:** vijf minuten inlopen (dribbelen) met daarin opgenomen 1 minuut wandelen.  
Tijdens het inlopen kun je ook gelijk wat losmaakoefeningen doen

**Kernprogramma:** (T = tempo, P = Pauze)

**20T – 3P – 20T**

**Cooling down:** vijf minuten uitlopen (wandelen) met daarna wat rek- en strekoefeningen

**Donderdag:**

**Duurloop van maximaal 45 minuten rustig en ontspannen lopen**