



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 13 APRIL 2025



Trainingen week 1 (5km gevorderd, vanaf 18 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)

2T – 2P – 2T – 2P – 2T – 2P – 2T – 2P – 2T

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)

1T – 2P – 2T – 2P – 3T – 2P – 3T – 2P – 2T – 1P – 1T

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 13 APRIL 2025



Trainingen week 2 (5km gevorderd, vanaf 25 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)

2T – 2P – 3T – 2P – 4T – 2P – 5T

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 – 3T – 2P – 3T – 2P – 3T – 2P – 3T

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 13 APRIL 2025



Trainingen week 3 (5km gevorderd vanaf 4 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)

2T – 2P – 4T – 2P – 6T – 2P – 4T – 2P – 2T

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 – 4T – 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 4 (5km gevorderd, vanaf 11 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 – 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)

7T – 2P – 7T – 2P – 7T

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 13 APRIL 2025



Trainingen week 5 (5km gevorderd, vanaf 18 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 – 4T – 2P – 4T

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)

8T – 2P – 9T – 2P – 8T

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 13 APRIL 2025



Trainingen week 6 (5 km gevorderd, vanaf 25 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)

9T – 2P – 8T – 2P – 9T

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 35 minuten in een tempo wat je goed van vol kunt houden (niet wandelen tussendoor, indien het te zwaar wordt dan iets rustiger lopen)

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 13 APRIL 2025



Trainingen week 7 (5km gevorderd, vanaf 1 april)

Zondag:

Duurloop maximaal 40 minuten in een rustig tempo

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)

6T – 2P – 6T – 2P – 8T – 3P – 8T

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 (5km gevorderd vanaf 8 april)

Zondag:

Duurloop van maximaal 40 minuten in een rustig tempo

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)

15T – 3P – 15T

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

Donderdag:

De laatste dagen van de week lekker relaxen.

Door rust te nemen kan je lichaam namelijk opbouwen!