



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



**Trainingen week 1 (5km beginners, 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).

**1T – 2P – 2T – 2P – 2T – 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)

**1T – 2P – 2T – 2P – 3T – 2P – 4T**

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



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



**Trainingen week 2 (5km beginners, 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 – 3T – 2P – 2T – 1P – 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)

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

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



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



**Trainingen week 3 (5km beginners, 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 – 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)

**6T – 2P – 5T – 2P – 4T – 2P – 3T – 2P – 2T**

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



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



**Trainingen week 4 (5km beginners, 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)

**4T – 2P – 4T – 2P – 4T – 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)

**5T – 2P – 5T – 2P – 5T – 2P – 5T**

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



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



**Trainingen week 5 (5km beginners, 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 (zie bijlage)

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

**3T – 2P – 4T – 2P – 5T – 2P – 6T**

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

**Donderdag:**

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

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

**8T – 3P – 7T – 3P – 6T**

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



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



**Trainingen week 6 (5km beginners, 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 – 8T – 3P – 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)

**8T – 4P – 8T – 4P – 8T**

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



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



**Trainingen week 7 (5km beginners, 1– 3 april)**

**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 – 5T – 2P – 8T – 2P – 5T – 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)

**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 beginners, vanaf 8 april)**

**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 – 4P – 9T – 4P – 9T**

**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!**