



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 1 (10km gevorderd, 17 - 19 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 12 APRIL 2026



Trainingen week 2 (10km gevorderd, 24 – 26 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 12 APRIL 2026



Trainingen week 3 (10km gevorderd, 3 – 5 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 12 APRIL 2026



Trainingen week 4 (10km gevorderd, 10– 12 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 12 APRIL 2026



Trainingen week 5 (10km gevorderd, 17– 19 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 12 APRIL 2026



Trainingen week 6 (10km gevorderd, 24 – 26 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 12 APRIL 2026



Trainingen week 7 (10km gevorderd, 29 -31 maart - 2 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 12 APRIL 2026



Trainingen week 8 (10km gevorderd, 5 – 7– 9 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