



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 1 (10km beginners, 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)

2T – 2P – 3T – 2P – 4T – 2P – 3T – 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)

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

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



Trainingen week 2 (10km starters, 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 – 3T – 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)

3T – 2P – 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 12 APRIL 2026



Trainingen week 3 (10km starters, 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)

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

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 4 (10km starters, 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 – 5T – 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)

8T – 2P – 7T – 2P – 6T – 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 starters, 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)

6T – 2P – 6T – 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 – 8T – 2P – 6T – 2P – 4T – 2P – 2T

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 6 (10km starters, 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)

12T – 10P – 10T – 10P – 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)

10T – 7P – 10T – 8P – 10T

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 7 (10km starters, 31 maart – 2 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)

6T – 2P – 6T – 2P – 11T – 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)

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 starters, 7– 9 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)

15T – 5P – 15T

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

Donderdag:

Duurloop van maximaal 45 minuten rustig en ontspannen lopen