



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 1 (15km 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 (zie bijlage)

Kernprogramma: (T = tempo, P = Pauze)

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

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)

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

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 2 (15km, 24 -26februari)

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 – 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)

5T – 2P – 5T – 2P – 5T – 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 3 (15km, 1, 3 – 5 maart)

Zondag:

Rustige duurloop van 35 minuten

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 – 7T – 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)

6T – 2P – 8T – 2P – 8T – 2P – 6T

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 4 (15km, 8 - 10 - 12 maart)

Zondag:

Rustige Duurloop van 40 minuten

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 – 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)

10T – 2P – 8T – 2P – 8T – 2P – 10T

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 5 (15km, 15, 17- 19 maart)

Zondag:

Rustige duurloop van 45 minuten

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 – 7T – 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)

12T – 3P – 12T – 3P – 12T

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 6 (15km, 22, 24, 26 maart)

Zondag:

Rustige duurloop van 50 minuten

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)

14T – 3P – 12T – 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 70 minuten. In deze duurloop blijven hardlopen, indien dit zwaar wordt dan het tempo aanpassen en rustiger doorlopen.

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



Salland Zorgverzekeringen
IJSSELLOOP
ZONDAG 12 APRIL 2026



Trainingen week 7 (15km 29, 31/3– 2 april)

Zondag: Duurloop van 55 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)

10T – 2P – 10T – 2P – 10T – 2P – 10T – 2P – 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)

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 (15km 5, 7 – 9 april)

Zondag: Duurloop van 60 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)

22T – 3P – 22T

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

Donderdag:

Duurloop van 45 minuten rustig en ontspannen lopen