

Mobiliteit	Sets	Reps
Mobility		
Downdog to donkey kicks	3	8x per been
Iliopsoas stretch extension	3	6x per been
Elevated pigeon stretch	3	8x per kant
Lateral line stretch	3	6x per kant
Groin stretch & twist	3	8x per kant opendraaien
Ninety Ninety hip mobility	3	10x

Kracht	Sets	Gewicht
Kracht 1		
Overhead kettlebell reverse lunge	3x10 per been	12k kettlebell
Shoulder taps	3x8 per arm	-
Overhead single leg deadlift to step up	3x8 per been	Lichte stang/ stok
High plank full trunk rotation	3x10 per kant	-
Lying hip abduction	3x10 per been	-
Kracht 2		
Downdog knee taps push up	3x10	-
Overhead single arm kettlebell squat	3x6 per arm	12k kettlebell
Overhead single leg deadlift to step up	3x8 per been	Lichte stang/ stok
Hip hinch extension	3x10	Water fles 2L
Side plank clam exercise	3x10 per kant	-

Loopschema	Dag	Training	Wat
	Maandag	Interval i.c.m. kracht	30min interval: 5m op 8km/h - 5 blokken van 2,5m 12,5km/h & 2,5m 9km/h - 5m op 8km/h - daarna 30min kracht 1
	Dinsdag	Mobiliteit	30 min mobiliteit, 3 rondes
	Woensdag	Kracht & mobiliteit	30 min kracht 2 & 2 rondes mobiliteit
	Donderdag	Duurtraining	60 min een 10 km route op 10km/h
	Vrijdag	Kracht	60 min kracht 1 & 2
	Zaterdag	Rustdag	
	Zondag	Duur	60 min een 10km route op 10km/h

