**Week 5**

Maandag 29 januari

Warming up Tom

2x8x200m hp50w sp400w

Krachtcircuit 1 ronde

Dinsdag 30 januari

Rustdag

Woensdag 31 januari

Ronde buiten om sportpark

Buik-, bil-, rugspieren

Looptechniek

2x5x600m hp100w sp200w

Ronde om sportpark

Donderdag 1 februari

Rust

Vrijdag 2 februari

Warming up

Step up met waterzak 3x6herh

Squat 3x6herh

High pull 3x6

Uitvalspas met slingerende gewichten 3x6herh

Box jumps 3x6herh

WU: 3x120m tempowissel

2x150m oploopje verdeeld over 50-50-50 (lange oploop)

2x120m hp terug wandelen sp doorwandelen

2x100m hp terug wandelen sp ronde doorwandelen

2x80m hp terug wandelen sp ronde doorwandelen

Zaterdag 3 februari

Inlopen met dynamisch rekken

Elastieken

Looptechniek heuvel op

3x300m hp6’

Zondag 4 februari

Rustdag