

Hierna terug een maandschema voor geoefende recreatieve lopers, gebaseerd op 4 trainingen per week, en waarbij op zaterdag een intervaltraining is gepland. Wie geen 4 trainingen kan afwerken, kan de herstelloop (=heel rustig) laten wegvallen. Trainingen mogen natuurlijk ook op andere dagen worden ingepland.

Omdat een aantal onder ons ook meer thuis zal zijn, heb ik ook een 7' workout circuit toegevoegd dat minstens op de rustdagen wordt gevolgd (alle dagen mag ook natuurlijk).

Maandschema Corona Recreanten							
	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4
MA	RUST +Oefeningen	MA	RUST +Oefeningen	MA	RUST +Oefeningen	MA	RUST +Oefeningen
DI	45' DUURLOOP NDL	DI	50' DUURLOOP NDL	DI	50' DUURLOOP NDL	DI	60' DUURLOOP NDL
WOE	RUST +Oefeningen	WOE	RUST +Oefeningen	WOE	RUST +Oefeningen	WOE	RUST +Oefeningen
DO	45' rustige DUURLOOP RDL met 5x100m snel tijdens laatste km	DO	45' rustige DUURLOOP RDL met 5x100m snel tijdens laatste km	DO	50' rustige DUURLOOP RDL met 5x100m snel tijdens laatste km	DO	50' rustige DUURLOOP RDL met 5x100m snel tijdens laatste km
VRIJ	RUST	VRIJ	RUST	VRIJ	RUST	VRIJ	RUST
ZAT	20'loslopen + oefeningen +12 X 150M met 150m herstel + 10' uitlopen	ZAT	20'loslopen + oefeningen +10X 1' met 1' herstel + 10' uitlopen	ZAT	20'loslopen + oefeningen +6x2' met 2' herstel + 10' uitlopen	ZAT	20'loslopen + oefeningen + 4x4' met 2' herstel + 10' uitlopen
ZO	Herstelloop 50' + Oefeningen thuis	ZO	Herstelloop 50' + Oefeningen thuis	ZO	Herstelloop 50' + Oefeningen thuis	ZO	Herstelloop 50' + Oefeningen thuis

**HUMAN PERFORMANCE INSTITUTE**  
Division of Weebor & Provencher, Inc.

## HIGH-INTENSITY CIRCUIT TRAINING: THE 7-MINUTE WORKOUT

**1 TOTAL BODY | JUMPING JACKS**



**2 LOWER BODY | WALL SIT**



**3 UPPER BODY | PUSH-UP**



**4 CORE | ABDOMINAL CRUNCH**



**5 TOTAL BODY | STEP-UP**



**6 LOWER BODY | SQUAT**



**7 UPPER BODY | TRICEPS DIP**



**8 CORE | PLANK**



**9 TOTAL BODY | HIGH KNEES**



**10 LOWER BODY | LUNGE**



**11 UPPER BODY | PUSH-UP & ROTATION**



**12 CORE | SIDE PLANK**



**SAFETY GUIDELINES:** Remember to consult your physician for medical clearance prior to starting any exercise program. Discontinue exercise should you experience any abnormal response such as muscle, joint, or bone pain, chest pain or tightness, shortness of breath, etc. and seek medical attention.