



MUD MASTERS 23TH APRIL 2017 HAARLEMMEER



GET READY!

De komende weken ga je zowel aan je kracht als aan je conditie werken, zodat je wordt klaargestoomd voor Mud Masters op 23 april.

De trainingen mag je zelf over de komende weken verdelen en kun je ook samen met een mudbuddy doen. **Let op:** in totaal zijn er 14 trainingen, maar de Mud Masters vindt over minder dan 14 weken plaats. Je zult dus af en toe 2 trainingen per week moeten volgen als je alle trainingen wilt doorlopen ;-).

HOE ZIET EEN TRAINING ERUIT?

Elke training bestaat uit een combinatie van conditie- en krachttraining.

Je begint iedere training met een stuk hardlopen. Er wordt aangegeven na hoeveel meter je stopt voor de krachttraining. Deze krachttraining herhaal je totdat de totale afstand is gelopen.

Voorbeeld: je totale afstand is 2 kilometer en om de 250 meter stop je voor: 20 lunge steps, 10 broad jumps en 20 mountain climbers.

TIPS:

- Zorg er bij het rennen altijd voor dat je ademhaling onder controle is: via je neus in- en via je mond uitademen. Hierdoor houd je je hartslag op het juiste niveau en werk je aan je uithoudingsvermogen.
- Vergeet vooral niet te stretchen na je training, hiermee voorkom je namelijk blessures.

Succes en tot 23 april!

Team Mud Masters

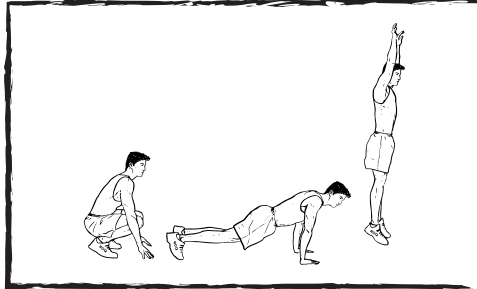
WE SWEAT

GET READY FOR MUD MASTERS!

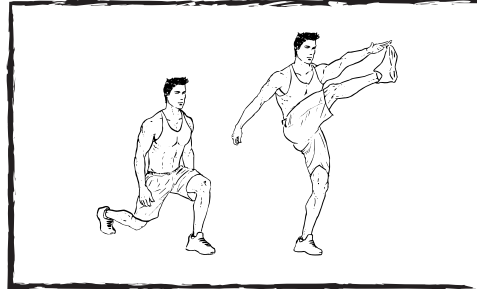
TRAININGSSCHEMA

OEFENINGEN

Burpee, Jumping Jack of Inchworm?
Check voor je begint de juiste uitvoering van oefeningen uit de trainingen.



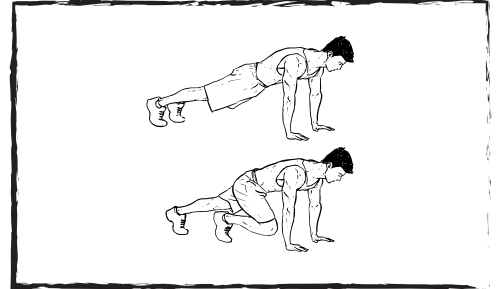
BURPEE



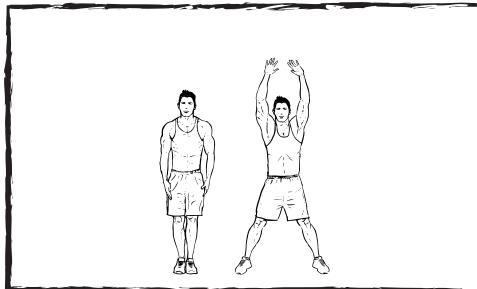
LUNGE STEPS



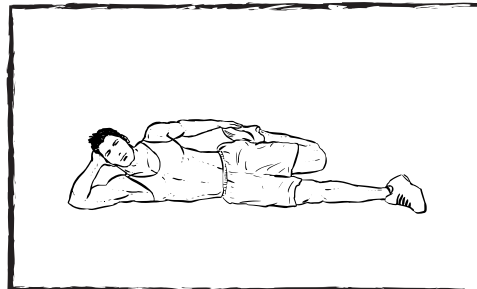
BROAD JUMPS



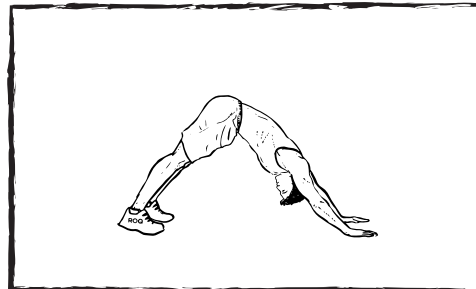
MOUNTAIN CLIMBER



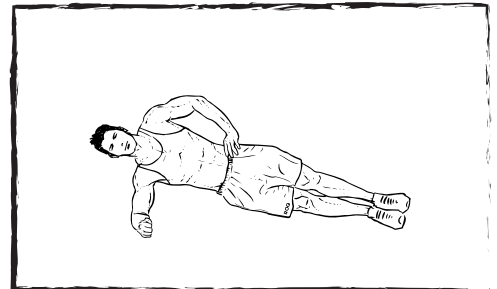
JUMPING JACKS



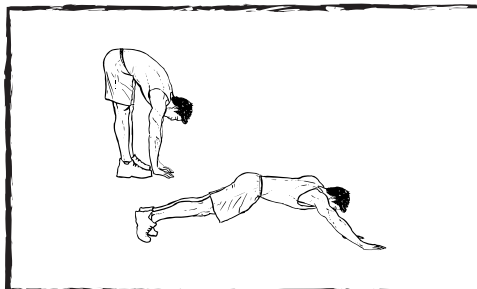
COUCH STRETCH



DOWNWARD FACING DOG



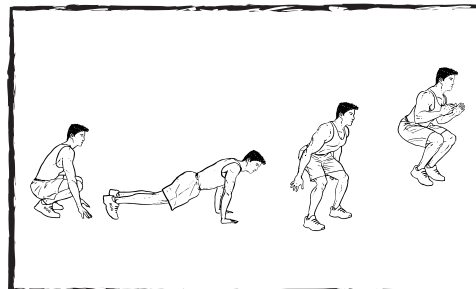
SIDEPLANK HOLDS



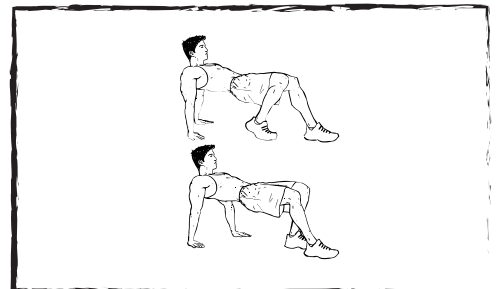
INCHWORM



SAMSON STRETCHES



GEKKO BASTARDS



CRAB WALKS

TRAINING 1

Deze week ga je 1 kilometer hardlopen, in combinatie met squats en push-ups.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 250 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna 10 squats en 10 push-ups.
- 3 Loop vervolgens weer 250 meter hard en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal deze stappen totdat je 1 kilometer hebt hardgelopen.

Stretch na afloop: je bovenbenen en triceps.

TRAINING 3

Deze week ga je 2 kilometer hardlopen, in combinatie met lunge steps, broad jumps en mountain climbers.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 500 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna 20 lunge steps (wissel hierbij links en rechts af), 10 broad jumps en 20 mountain climbers (wissel hierbij links en rechts af).
- 3 Loop vervolgens weer 500 meter en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal deze stappen totdat je 2 kilometer hebt hardgelopen.

Stretch na afloop: je kuiten en je hamstrings.

TRAINING 2

Deze week ga je 1 kilometer hardlopen en doe je in totaal 30 burpees.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 250 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna onderstaande krachtoefeningen met je buddy of alleen.

Met buddy: 20 burpees: Nr. 1 maakt een burpee en highfivet daarna zijn buddy en geeft hiermee de burpee-beurt door. Samen doen jullie dit zo snel mogelijk. Wissel dit af totdat jullie allebei 10 burpees hebben gedaan.

Zonder buddy: 10 burpees.

- 3 Loop vervolgens weer 250 meter hard en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal deze stappen totdat je 1 kilometer hebt hardgelopen.

TRAINING 4

Deze week ga je 2 kilometer hardlopen en doe je tussendoor plank holds en burpees.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 500 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna onderstaande krachtoefeningen met je buddy of alleen.

Met buddy: Nr. 1 doet 1 plank hold op handen of ellebogen. Net zo lang vasthouden totdat nr. 2 klaar is. Nr. 2 doet 5 burpees, en na elke burpee spring je over je buddy, die aan het planken is. In totaal doe je allebei 2 x 5 burpees en 2 x 2 x 1 plank hold.

Zonder buddy: Wissel 5 burpees af met 30 seconden plank hold. Doe dit in totaal 2 keer.

- 3 Loop vervolgens weer 500 meter en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal dit totdat je 2 kilometer hebt gelopen.

Stretch na afloop: je bovenbenen, triceps en nekspieren.

TRAINING 5

Deze week ga je 2 kilometer hardlopen, in combinatie met push-ups, squats, plank holds en jumping jacks.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 500 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna 10 push-ups, 15 squats en 20 keer een plank hold en 1 jumping jack.
- 3 Loop vervolgens weer 500 meter hard en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal deze stappen totdat je in totaal 2 kilometer hebt hardgelopen.

TRAINING 6

Deze week loop je 3 kilometer en doe je broad jumps, in combinatie met de kruiwagenloop.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 500 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna onderstaande krachtoefeningen met je buddy, of alleen.

Met buddy: Op de heenweg doen jullie om en om beiden 10 broad jumps. Probeer net zo ver als de ander te komen. Op de terugweg loop je met kruiwagenloop de afstand terug die je met 10 broad jumps hebt gemaakt. (Nr. 1 houdt de benen van nr. 2 vast, die loopt op zijn handen terug naar het beginpunt.) Herhaal de broad jumps en wissel van rol met de kruiwagenloop (Kun je geen kruiwagenloop? Doe dan de bear crawl.)

Zonder buddy: Doe op de heenweg 10 broad jumps en leg op de terugweg dezelfde afstand af met een bear crawl.

Stretch na afloop: je bovenbenen. Doe ook heupstrekkers (couch stretch).

TRAINING 7

Deze week ga je 3 kilometer hardlopen, in combinatie met push-ups, squats, planks en jumping jacks.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 500 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna 10 push-ups, 15 squats en 20 planks + jumping jacks.
- 3 Loop vervolgens weer 500 meter en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal deze stappen totdat je in totaal 3 kilometer hebt hardgelopen.

Stretch na afloop: je hamstrings.

TRAINING 8

Deze week ga je 3 kilometer hardlopen, in combinatie met (high five) push-ups en squats.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 1.000 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna onderstaande krachtoefeningen met je buddy, of alleen.

Met buddy: Doe tegelijk 10 push-ups en geef elkaar een high five. Doe vervolgens 20 squats, waarbij je elkaars polsen vasthoudt.

Zonder buddy: Doe 10 push-ups met tagg links en rechts (boven in de push-up raakt je linkerhand je rechterhand aan of andersom). Doe vervolgens 20 squats. Zoek indien mogelijk een object dat je voor je vast kunt houden en waarin je stevig kunt knijpen.

- 3 Loop vervolgens weer 1.000 meter en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal deze stappen totdat je 3 kilometer hebt hardgelopen.

Stretch na afloop: je nekspieren en triceps.

TRAINING 9

Deze week loop je 4 kilometer in totaal, in combinatie met lunge steps, broad jumps en mountain climbers.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 500 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna 20 lunge steps (wissel hierbij links en rechts af), 10 broad jumps en 20 mountain climbers (wissel hierbij links en rechts af).
- 3 Loop vervolgens weer 500 meter hard en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal de stappen totdat je 4 kilometer hebt hardgelopen.

Stretch na afloop: downward facing dog en bovenbenen.

TRAINING 11

Deze week loop je 5 kilometer! Dit doe je in combinatie met samson stretches.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Loop 500 meter op semisprintsnelheid. Neem de tijd op van elke 500 meter en loop die op 75% van je maximale snelheid. Probeer elke 500 meter hetzelfde vlotte tempo aan te houden.
- 2 Doe hierna 10 stappen samson stretch. In verband met de sprints mag je wat rusten tijdens de stretches.
- 3 Loop vervolgens weer 500 meter op semisprintsnelheid en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal de stappen totdat je 5 kilometer hebt gelopen.

Stretch na afloop: je kuit en hamstrings.

TRAINING 10

Deze week loop je 4 kilometer in totaal, in combinatie met sideplank holds en burpees.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 1.000 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna onderstaande krachtoefeningen met je buddy, of alleen.

Met buddy: 2 rondes buddy work. Nr. 1 doet sideplank hold op handen of ellebogen. Net zo lang vasthouden totdat nr. 2 klaar is. Nr. 2 doet ondertussen 5 burpees, en na elke burpee spring je over je buddy, die aan het side planken is. Je doet allebei 2 x 5 burpees en 2 x side plank hold (1 x links + 1 x rechts).

Zonder buddy: 2 rondes, 5 burpees, 30 sec. side plank links + side plank rechts.

- 3 Loop vervolgens weer 1.000 meter hard en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal de stappen totdat je 4 kilometer hebt gelopen.

Stretch na afloop: triceps en inchworm.

TRAINING 12

Deze week loop je 5 kilometer, in combinatie met burpees en gekko bastards.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 1.000 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna onderstaande krachtoefeningen met je buddy, of alleen.

Met buddy: Doe 10 keer tegelijk 1 burpee met een high five. Doe 5 keer om en om een gekko bastard. Nr. 1 rust uit als nr. 2 bezig is. In totaal doe je 5 movements per persoon.

Zonder buddy: doe 10 burpees en 5 gekko bastards.

Stretch na afloop: nekspieren, triceps, hamstrings en bovenbenen.

TRAINING 13

Deze week loop je 6 kilometer, in combinatie met hand released push-ups, crab walks en squats.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 1.000 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna 10 hand released push-ups, 10 meter crab walks en 10 squats.
- 3 Loop vervolgens weer 1.000 meter hard en herhaal de krachtoefeningen.
- 4 Herhaal deze stappen totdat je 6 kilometer hebt hardgelopen.

Stretch na afloop: triceps en couch stretch.

TRAINING 14

Deze week loop je 6 kilometer, in combinatie met burpee broad jumps en kruiwagenloop.

HOE DOE JE DAT?

- 1 Begin met 1.500 meter stevig hardlopen.
- 2 Doe hierna onderstaande krachtoefeningen met je buddy, of alleen.

Met buddy: Doe op de heenweg 10 burpee broad jumps. Op de terugweg leg je deze afstand af met een kruiwagenloop. Herhaal de burpee broad jumps en wissel van rol op de terugweg met de kruiwagenloop (kun je geen kruiwagenloop? Doe dan de bear crawl).

Zonder buddy: Doe op de heenweg 10 burpee broad jumps en leg op de terugweg dezelfde afstand af met de bear crawl.

Stretch na afloop: samson stretch en polsdraaioefeningen.



WE SWEAT

GET READY FOR MUD MASTERS!

SUCCES EN TOT 23 APRIL!

