

The background of the image features a sunset sky with warm, orange, and yellow tones. In the foreground, the silhouettes of an ape on the left and a human on the right are shown walking towards the right. The ape is in a crouched, quadrupedal-like stance, while the human is in an upright, bipedal stance. The word 'BASIX' is overlaid in the center in a large, white, blocky font. The 'X' is stylized with a grey cross-like shape inside it.

BASIX

8 WEKEN TRAININGSPLAN

WEEK 7. NICE TO MEET YOU!

training 1

HARDLOOP INTERVAL:
6 RONDES VAN 300 METER
VERSNELLEN

100 METER ZÉÉR RUSTIG
JOG TEMPO OF WANDELEN.

TOTAL DISTANCE: 2,4 KM

training 2

6 RONDES VAN 300 METER
VERSNELLEN

100 METER ZÉÉR RUSTIG
JOG TEMPO OF WANDELEN.

NÁ RONDE 1: KRUIPEN OP HANDEN
EN VOETEN 20M
NÁ RONDE 2: X
NÁ RONDE 3: 20 SQUATS
NÁ RONDE 4: X
NÁ RONDE 5: WALKING LUNGES
20M

TOTAL DISTANCE: 4 KM

WEEK 2. TIME TO GET SOME POWER

training 1

HARDLOOP INTERVAL:

10 RONDES VAN 300 METER VERSNELLEN

150 METER ZÉÉR RUSTIG JOG TEMPO OF WANDELEN.

TOTAL DISTANCE: 4 KM

training 2

10 RONDES VAN 300 METER VERSNELLEN – 100 METER ZÉÉR RUSTIG JOG TEMPO OF WANDELEN

NÁ RONDE 1: HRUIPEN OP HANDEN EN VOETEN 20M

NÁ RONDE 2: X

NÁ RONDE 3: 20 SQUATS

NÁ RONDE 4: X

NÉ RONDE 5: WALKING LUNGES 20M

NÁ RONDE 6: X

NÁ RONDE 7: 10 PUSH UPS

NÁ RONDE 8: X

NÁ RONDE 9: 5 BURPEES

NÁ RONDE 10: FINISH!

TOTAL DISTANCE: 4,5 KM

3. PLEASE DONT CRY

training 1

500 METER RUN + 50 SQUATS

400 METER RUN + 40 WALKING LUNGES [20 LINKS/20 RECHTS]

300 METER RUN + 30 SECONDEN PLANK

200 METER RUN + 20 PUSH UPS

100 METER RUN + 10 BURPEES

100 METER RUN + 10 BURPEES

200 METER RUN + 20 PUSH UPS

300 METER RUN + 30 SECONDEN PLANK

400 METER RUN + 40 WALKING LUNGES [20 LINKS/20 RECHTS]

500 METER RUN + 50 SQUATS

TOTAL DISTANCE: 3 KM

training 2

20 PUSH UPS

20 SQUATS

20 SIT UPS

5X 800 METER RUN [NA IEDERE 800 METER PAK JE EEN RUSTMOMENT VAN MAXIMAAL 1 MINUUT]

20 PUSH UPS

20 SQUATS

20 SIT UPS

TOTAL DISTANCE: 4 KM

4. HOW ABOUT YOUR PRIMAL FORCE

training 1

HARDLOOP INTERVAL:
8 RONDES VAN 400 ME-
TER HOOG JOG TEMPO –

150 METER ZÉÉR RUSTIG
JOG TEMPO OF WANDELEN.

TOTAL DISTANCE: 4 KM

training 2

8 RONDES VAN 400 METER HOOG JOG
TEMPO – 150 METER ZÉÉR RUSTIG JOG
TEMPO OF WANDELEN.

NÁ RONDE 1: KRUIPEN OP HANDEN EN
VOETEN 40M

NÁ RONDE 2: X

NÁ RONDE 3: 40 SQUATS

NÁ RONDE 4: X

NÁ RONDE 5: WALKING LUNGES 20
LINKS / 20 RECHTS

NÁ RONDE 6: X

NÁ RONDE 7: 20 PUSH UPS

NÁ RONDE 8: X

NÁ RONDE 9: 10 BURPEES

NÁ RONDE 10: FINISH!

TOTAL DISTANCE: 4.5 KM

5. U THINK U READY?!

training 1

HARDLOOP INTERVAL:

8 RONDES VAN 500 METER
HOOG JOG TEMPO

200 METER ZÉÉR RUSTIG
JOG TEMPO OF WANDELEN.

TOTAL DISTANCE: 5,6 KM

training 2

8 RONDES VAN 400 METER HOOG
JOG TEMPO

150 METER ZÉÉR RUSTIG JOG TEM-
PO OF WANDELEN.

NÁ RONDE 1: HRUIPEN OP HANDEN
EN VOETEN 40M

NÁ RONDE 2: 30 VOORWAARSTE
SPRONGEN

NÁ RONDE 3: 20 PUSH UPS

NÁ RONDE 4: 40 SQUATS

NÉ RONDE 5: WALKING LUNGES 20
LINKS / 20 RECHTS

NÁ RONDE 6: 30 SIT UPS

NÁ RONDE 7: 10 BURPEES

NÁ RONDE 8: FINISH

TOTAL DISTANCE: 5,6 KM

6. TIME TO GET REAL

training 1

HARDLOOP INTERVAL:
8 RONDES VAN 500 METER
HOOG JOG TEMPO + 2 BUR-
PEES.

RONDE 1 500M + 2 BURPEES
RONDE 2 500M + 4 BURPEES
RONDE 3 500M + 6 BURPEES
ETC...

NÁ IEDERE 500 METER KOMEN
ER 2 BURPEES BIJ.

TOTAL DISTANCE: 4 KM

training 2

7 X 800 METER RUN MET MAXIMALE
1 MINUUT RUST TUSSEN DE RONDES
DOOR.

PROBEER DE 800 M OP MINIMAAL JE
EIGEN JOG TEMPO TE RENNEN. LIEVER
NOG IETS HOGER ZODAT ER EEN LICHTE
VERSNELLING ZIT IN JE TEMPO
GEDRENDE DIE 800 M.

TOTAL DISTANCE: 5,6 KM

7. DO NOT QUIT

training 1

800 METER RUN + 80 SQUATS
600 METER RUN + 60 WALKING
LUNGES (30 LINKS/30 RECHTS)
500 METER RUN + 50 SECONDEN
PLANK
400 METER RUN + 40 PUSH UPS
300 METER RUN + 30 BURPEES
300 METER RUN + 30 BURPEES
400 METER RUN + 40 PUSH UPS
500 METER RUN + 50 SECONDEN
PLANK
600 METER RUN + 60 WALKING
LUNGES (30 LINKS/30 RECHTS)
800 METER RUN + 80 SQUATS

TOTAL DISTANCE: 5,6 KM

training 2

7 RONDES VAN 800 METER HOOG
JOG TEMPO + 2 ABROAD BURPEES
+ 2 PUSH UPS + 2 WALKING LUNGES
PER BEEN

RONDE 1 800M + 2 BROAD BUR-
PEES + 2 PUSH UPS + 2 WALKING
LUNGES PER BEEN

RONDE 2 800M + 4 BROAD BUR-
PEES + 4 PUSH UPS + 4 WALKING
LUNGES PER BEEN ETC...

NÁ IEDERE 500 METER KOMEN ER 2
BURPEES BIJ.

TOTAL DISTANCE: 5,6 KM

8. THIS.IS.BASIX

800 METER RUN
80 METER OP HANDEN EN VOETEN

800 METER RUN
80 METER BROAD BURPEES

800 METER RUN
80 SQUATS (NEEM 10-15 KG IN JE HANDEN).

800 METER RUN
40 PUSH UPS

800 METER RUN
80 METER WALKING LUNGES (NEEM 10-15 KG IN JE
HANDEN).

800 METER RUN
PAK EEN OBJECT VAN 16-20 KG, TIL DEZE MIDDELS
SQUAT TECHNIEK VAN DE GROND EN DUW HET OBJECT
OVER JE SCHOUDER. HERHAAL DEZE BEWEGING 60X.

800 METER RUN.

TOTAL DISTANCE: 4 KM

PREPARE YOUR WORKOUT

warming up

50 METER JOGGEN
10 SECONDEN HIGH KNEES
10 SECONDEN HAKKEN BILLEN
10 SECONDEN JUMPING JACKS

100 METER JOGGEN
20 SECONDEN HIGH KNEES
20 SECONDEN HAKKEN BILLEN
20 SECONDEN JUMPING JACKS

150 METER JOGGEN
30 SECONDEN HIGH KNEES
30 SECONDEN HAKKEN BILLEN
30 SECONDEN JUMPING JACKS

200 METER RUSTIG JOGGEN.
EINDIG MET EEN STRECH.

TIME TO GET STARTED

cooling down

BEN JE KLAAR MET JE WORKOUT?

GA NIET DIRECT ZITTEN OF LIGGEN
MAAR BLIJF IN BEWEGING. WANDEL
NA JE WORKOUT 200 METER UIT EN
PROBEER JE ADEMHALING ONDER
CONTROLE TE HRIJGEN. DIT IS GE-
SLAAGD WANNEER JE VIA JE NEUS
INADEMT EN VIA JE MOND UIT.

EINDIG DE WANDELING MET EEN
STRECH.

TIME TO RECOVER