

# TRAININGSROOSTER 1|2

Volbreng dit BASIX trainingrooster en 100% gegarandeerd dat je door het BASIX parcours heen vliegt. Just trust us.

## W1

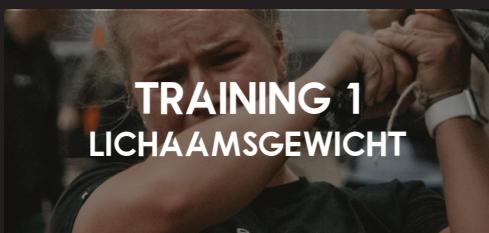
## W2

## W3

## W4

## W5

## W6



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWICHT

Ren 5 rondes van ca. 250 meter in gemiddeld jog tempo.

Na elke ronde voer je de volgende oefeningen uit:

1. 10 sit-ups
2. 20 squat
3. 30 jumping jacks
4. 40 sec hoge plank



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWICHT

Maak 4 rondes van ca. 400 meter zeer rustig in jog tempo of wandelen. Na elke ronde de volgende oefeningen uitvoeren:

1. 25 squats
2. 30 stappen walking lunges (15 L/R)
3. 35 jumping jacks
4. 45 sec hoge plank



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWICHT

Maak 5 rondes van ca. 350 meter zeer rustig in jog tempo of wandelen. Na elke ronde de volgende oefeningen uitvoeren:

1. 10 push-ups
2. 20 sit ups
3. 30 sec hoge plank  
(handen onder schouders, tenen in de grond)
4. 40 squats



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWICHT

Maak 5 rondes van de volgende oefeningen:

1. 200 meter run + 10 push-ups
2. 200 meter run + 20 squats
3. 300 meter run + 30 sec hoge plank
4. 300 meter run + 20 meter walking lunges
5. 400 meter run + 10 burpees



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWICHT

Maak 6 rondes van 400 meter rustig joggen of wandelen, na elke ronde:

1. 40 squats
2. 30 sec hoge plank
3. 20 Sit-ups
4. 10 Push-ups
5. 5 Burpees



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWICHT

Maak in totaal het aantal herhalingen per oefening, je mag deze opdelen. Start en eindig met 800M rennen of wandelen. Tussendoor dien je ook 1x 800M te rennen of wandelen, dit deel jezelf in.

- 80 squats
- 80 sit-ups
- 80 sec hoge plank
- 80 push-ups



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

#### Hardloopinterval Billat Training

1 kilometer warming up (lopen of joggen) + 5 min stretch

Billat:  
30 seconden rustig tempo, 30 seconden versnellen. Dit doe je 10 keer.

1 kilometer cooling down



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

#### Hardloopinterval Billat Training

1 kilometer warming up (lopen of joggen) + 5 min stretch

Billat:  
30 seconden rustig tempo, 30 seconden versnellen. Dit doe je 12 keer.

1 kilometer cooling down



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

#### Hardloopinterval Billat Training

1 kilometer warming up (lopen of joggen) + 5 min stretch

Billat:  
30 seconden rustig tempo, 30 seconden versnellen. Dit doe je 14 keer.

1 kilometer cooling down



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

1.5 kilometer warming up (lopen of joggen) + 5 min stretch

Billat:  
30 seconden rustig tempo, 30 seconden versnellen. Dit doe je 16 keer.

1 kilometer cooling down



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

1.5 kilometer warming up (lopen of joggen) + 5 min stretch

Billat:  
30 seconden rustig tempo, 30 seconden versnellen. Dit doe je 18 keer.

1 kilometer cooling down



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

1,5 kilometer warming up (lopen of joggen) + 5 min stretch

Billat:  
30 seconden rustig tempo, 30 seconden versnellen. Dit doe je 18 keer.

1 kilometer cooling down

# TRAININGSROOSTER 2I2

Volbreng dit BASIX trainingrooster en 100% gegarandeerd dat je door het BASIX parcours heen vliegt. Just trust us.

## W7



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWECHT

Ren 8 rondes van ca. 500 meter in gemiddeld jog tempo.

Na elke ronde de volgende oefeningen uitvoeren.

1. 10 burpees
2. 10 sit-ups

## W8



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWECHT

Ren 10 rondes van ca. 700 meter. Voer oefeningen tussendoor uit, na iedere ronden komen er 5 herhalingen/secondes per oefening bij:

1. 10 Jumping squats
2. 10 sit-ups
3. 10 burpees

## W9



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWECHT

Maak in totaal het volgende aantal meters/herhalingen per oefening, je mag opdelen en verzwaren met variatie tussen ( )

4000 meter joggen  
 100 x (Jump) squats  
 100 x (Knee-up) sit-ups  
 100 x Deadhang (hangen aan een stang).  
 100 sec (Lage) Plank

## W10



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWECHT

Maak 6 rondes van 1000 meter joggen, na elke ronde de volgende oefeningen:

#### 1. Deadhang

## W11



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWECHT

Maak 4x de volgende set:

1. Verplaats 10 meter op handen en voeten, in hoge plank positie
2. 20 x object van ca. 15-20 kg van de grond optillen en boven het hoofd uitstoten
3. 30 jump squats
4. 40 sit-ups
5. 60 sec deadhang

## W12



### TRAINING 1 LICHAAMSGEWECHT

Maak in totaal het volgende aantal meters/herhalingen per oefening, je mag opdelen:

1. 6000 meter rennen
2. 100 meter op handen en voeten verplaatsen in hoge plank
3. 80 jump squats of op verhoging stappen
4. 60 sec deadhang
5. 40 burpees
6. 20 object (15-20kg) oppakken en omhoog tillen



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

#### Hardloopinterval Billat Training

1 kilometer warming up (lopen of joggen) + 5 min stretch

Billat:  
 30 seconden rustig tempo, 30 seconden versnellen. Dit doe je 20 keer.

1 kilometer cooling down



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

- 30 seconden hoog tempo - 15 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 1 minuut hoog tempo - 30 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 2 minuut hoog tempo - 60 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 3 minuut hoog tempo - 90 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 2 minuut hoog tempo - 60 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 1 minuut hoog tempo - 30 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 30 seconden hoog tempo - 15 sec laag tempo (joggen of wandelen)
- 5 minuten uitwandelen.



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

Hardloopinterval Billat Training  
 1 kilometer warming up (lopen of joggen) + 5 min stretch

Billat:  
 30 seconden rustig tempo, 30 seconden versnellen. Dit doe je 24 keer.

1 kilometer cooling down



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

- 1 minuut hoog tempo - 30 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 2 minuut hoog tempo - 60 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 3 minuut hoog tempo - 90 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 4 minuut hoog tempo - 120 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 3 minuut hoog tempo - 90 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 2 minuut hoog tempo - 60 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 1 minuut hoog tempo - 30 sec laag tempo (joggen of wandelen)
- 5 minuten uitwandelen.



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

Hardloopinterval Billat Training  
 1,5 kilometer warming up (lopen of joggen) + 5 min stretch

Billat:  
 30 seconden rustig tempo, 30 seconden versnellen. Dit doe je 28 keer.

1 kilometer cooling down



### TRAINING 2 HARDLOOP INTERVAL

- 2km steady pace run
  - 15 burpees | 30 push ups | 60 sit ups | 120 squats
  - 1 minuut hoog tempo - 30 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 2 minuut hoog tempo - 60 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 3 minuut hoog tempo - 90 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 4 minuut hoog tempo - 120 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 3 minuut hoog tempo - 90 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 2 minuut hoog tempo - 60 sec laag tempo (joggen of wandelen)
  - 1 minuut hoog tempo - 30 sec laag tempo (joggen of wandelen)
- 15 burpees | 30 push ups | 60 sit ups | 120 squats
- 1 km steady pace run