

Hardloop Trainingsschema 10 km 2-3 x/week

Week 12			
	Dag	Training	Opmerking
40		Interval 40 min.	D1 + 8 x 1 min. D2-D3, P 2 min.
30		Tempoduur 30 min.	D1-D2 met 10 min. D2
45		Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
115 min.			

Week 11			
	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 met 10 x 1 min. D3, P 2 min.
30		Tempoduur 30 min.	D1-D2 + 3 x 5 min. D2, P 5 min.
45		Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
120 min.			

Week 10			
	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 met 7 x 2 min. D3, P 2 min.
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 20 min. D2
50		Duurtraining 50 min.	D1, rustige duurloop
140 min.			

Week 9			
	Dag	Training	Opmerking
30		Interval 30 min.	D1 + 5 x 1 min. D2-D3, P 2 min.
30		Tempoduur 30 min.	D1-D2 met 10 min. D2
45		Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
105 min.			Relatief rustige week

Week 8			
	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 met 6 x 3 min. D3, P 2 min.
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 + 2 x 12 min. D2, P 4 min.
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
150 min.			

Hardloop Trainingsschema 10 km 2-3 x/week

Week 7

	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 met 5 x 4 min. D3, P 2 min.
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
150 min.			

Week 6

	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 + 4 x 6 min. D2-D3, P 2 min.
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 + 2x20 min. D2, P 5 min.
70		Duurtraining 70 min.	D1, rustige duurloop
165 min.			

Week 5

	Dag	Training	Opmerking
30		Interval 30 min.	D1 + 4 x 3 min. D3, P 2 min.
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 10 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
130 min.			Relatief rustige week

Week 4

	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 + 5 x 5 min. D2-D3, P 1 min.
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
150 min.			

Week 3

	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 + 8 x 3 min. D2-D3, P 1 min.
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 + 2x20 min. D2, P 5 min.
75		Duurtraining 75 min.	D1, rustige duurloop
170 min.			

Hardloop Trainingsschema 10 km 2-3 x/week

Week 2		
Dag	Training	Opmerking
45	Interval 45 min.	D1 met 4 x 8 min. D3, P 2 min.
45	Tempoduur 45 min.	D1-D2 + 3 x 10 min. D2, P 2 min.
60	Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
150 min.		

Week 1		
Dag	Training	Opmerking
45	Interval 45 min.	D1 met 1-2-3-4-5-6 min. D2-D3, P 1 min.
45	Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
60	Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
150 min.		

Wedstrijd week		
Dag	Training	Opmerking
45	Interval 45 min.	D1 + 4x2 min. D2-D3, P 2 min.
40	Duurtraining 40 min.	D1, rustige duurloop
	WEDSTRIJD	10 KM wedstrijd
85 min.		