

Hardloop Trainingsschema 10 km 4 x/week

Week 12			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
40		Interval 40 min.	D1 met 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
145 min.			

Week 11			
	Dag	Training	Opmerking
40		Duurtraining 40 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 10 x 1 min. D3, P 2 min.
30		Tempoduur 30 min.	D1-D2 met 3 x 5 min. D2, P 5 min.
45		Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
160 min.			

Week 10			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
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
185 min.			

Week 9			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
30		Interval 30 min.	D1 met 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
135 min.			Relatief rustige week

Hardloop Trainingsschema 10 km 4 x/week

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

Week 7			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
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
195 min.			

Week 6			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 4 x 6 min. D2-D3, P 2 min.
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
70		Duurtraining 70 min.	D1, rustige duurloop
210 min.			

Week 5			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
30		Interval 30 min.	D1 met 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
160 min.			Relatief rustige week

Hardloop Trainingsschema 10 km 4 x/week

Week 4			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 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
195 min.			

Week 3			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min	D1 met 8 x 3 min. D2-D3, P 1 min.
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
75		Duurtraining 75 min.	D1, rustige duurloop
215 min.			

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

Week 1			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
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
195 min.			

Hardloop Trainingsschema 10 km 4 x/week

Wedstrijd week			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 4 x 2 min. D2-D3, P 2 min.
40		Duurtraining 40 min.	D1, rustige duurloop
		WEDSTRIJD	10 KM wedstrijd
85 min.			