

Hardloop Trainingsschema 15 km 2-3 x/week

Week 12

	Dag	Training	Opmerking
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
115 min.			

Week 11

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

Week 10

	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 met 5 x 3 min. D3, P 2 min.
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 20 min. D2
70		Duurtraining 70 min.	D1, rustige duurloop
160 min.			

Week 9

	Dag	Training	Opmerking
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
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
120 min.			Relatief rustige week

Week 8

	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 met 5 x 4 min. D3, P 2 min.
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 2 x 12 min. D2, P 4 min.
80		Duurtraining 80 min.	D1, rustige duurloop
170 min.			

Hardloop Trainingsschema 15 km 2-3 x/week

Week 7			
	Dag	Training	Opmerking
60		Interval 60 min.	D1 met 6 x 5 min. D3, P 2 min.
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
165 min.			

Week 6			
	Dag	Training	Opmerking
60		Interval 60 min.	D1 met 4 x 8 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
180 min.			

Week 5			
	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 met 5 x 3 min. D3, P 2 min.
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 15 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
145 min.			Relatief rustige week

Week 4			
	Dag	Training	Opmerking
60		Interval 60 min.	D1 met 6 x 6 min. D2-D3, P 2 min.
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
75		Duurtraining 75 min.	D1, rustige duurloop
180 min.			

Week 3			
	Dag	Training	Opmerking
60		Interval 60 min.	D1 met 2-4-6-8-6-4-2 min. D2-D3, P 2 min.
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
90		Duurtraining 90 min.	D1, rustige duurloop
200 min.			

Hardloop Trainingsschema 15 km 2-3 x/week

Week 2			
	Dag	Training	Opmerking
60		Interval 60 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.
75		Duurtraining 75 min.	D1, rustige duurloop
180 min.			

Week 1			
	Dag	Training	Opmerking
60		Interval 45 min.	D1 met 8-6-4-2 min. D2-D3, P 2 min.
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
165 min.			

Wedstrijd week			
	Dag	Training	Opmerking
45		Interval 45 min.	D1 met 6 x 2 min. D2-D3, P 2 min.
45		Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
		WEDSTRIJD	15 KM wedstrijd
90 min.			