

# Hardloop Trainingsschema 15 km 4-5 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		Herstelloop 30 min.	D0-D1
30		Tempoduur 30 min.	D1-D2 met 10 min. D2
45		Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
175 min.			

Week 11			
	Dag	Training	Opmerking
40		Duurtraining 40 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 6 x 2 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 3 x 5 min. D2, P 5 min.
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
220 min.			

Week 10			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 5 x 3 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 20 min. D2
70		Duurtraining 70 min.	D1, rustige duurloop
235 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		Herstelloop 30 min.	D0-D1
30		Tempoduur 30 min.	D1-D2 met 10 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
180 min.			Relatief rustige week

# Hardloop Trainingsschema 15 km 4-5 x/week

Week 8			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 5 x 4 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 2 x 12 min. D2, P 4 min.
80		Duurtraining 80 min.	D1, rustige duurloop
245 min.			

Week 7			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 6 x 5 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
240 min.			

Week 6			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
60		Interval 60 min.	D1 met 4 x 8 min. D2-D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
70		Duurtraining 70 min.	D1, rustige duurloop
225 min.			

Week 5			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 5 x 3 min. D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 10 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
205 min.			Relatief rustige week

# Hardloop Trainingsschema 15 km 4-5 x/week

Week 4			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 6 x 6 min. D2-D3, P 1 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
75		Duurtraining 75 min.	D1, rustige duurloop
240 min.			

Week 3			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 2-4-6-8-6-4-2 min. D2-D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
50		Tempoduur 50 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
90		Duurtraining 90 min.	D1, rustige duurloop
260 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.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 3 x 10 min. D2, P 2 min.
75		Duurtraining 75 min.	D1, rustige duurloop
240 min.			

Week 1			
	Dag	Training	Opmerking
45		Duurtraining 45 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 8-6-4-2 min. D2-D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
45		Tempoduur 45 min.	D1-D2 met 30 min. D2
60		Duurtraining 60 min.	D1, rustige duurloop
225 min.			

# Hardloop Trainingsschema 15 km 4-5 x/week

Wedstrijd week			
	Dag	Training	Opmerking
30		Duurtraining 30 min.	D1 duurloop
45		Interval 45 min.	D1 met 6 x 2 min. D2-D3, P 2 min.
30		Herstelloop 30 min.	D0-D1
		<b>WEDSTRIJD</b>	<b>15 KM wedstrijd</b>
105 min.			