

Hardloop Trainingsschema 5 km 2-3 x/week

Week 12			
	Dag	Training	Opmerking
30		Interval 30 min.	D1 met 6 x 1 min. D2-D3, P 2 min.
30		Tempoduur 30 min.	D1-D2 met 10 min. D2
40		Duurtraining 40 min.	D1, rustige duurloop
100 min.			

Week 11			
	Dag	Training	Opmerking
30		Interval 30 min.	D1 met 8 x 1 min D3, P 2 min.
30		Tempoduur 30 min.	D1-D2 met 2 x 7 min D2, P 5 min.
45		Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
105			

Week 10			
	Dag	Training	Opmerking
30		Interval 30 min.	D1 met 5 x 2 min D3, P 2 min.
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 15 min. D2
40		Duurtraining 40 min.	D1, rustige duurloop
110 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
30		Duurtraining 30 min.	D1, rustige duurloop
90 min.			Relatief rustige week

Week 8			
	Dag	Training	Opmerking
30		Interval 30 min.	D1 met 4 x 3 min D3, P 2 min.
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 + 2 x 10 min. D2, P 5 min.
45		Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
115 min.			

Hardloop Trainingsschema 5 km 2-3 x/week

Week 7			
	Dag	Training	Opmerking
30		Interval 30 min.	D1 met 5 x 3 min. D3, P 2 min.
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 20 min. D2
50		Duurtraining 50 min.	D1, rustige duurloop
120 min.			

Week 6			
	Dag	Training	Opmerking
30		Interval 30 min.	D1 met 4 x 4 min. D2-D3, P 2 min.
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 + 10 en 20 min. D2, P 5 min.
50		Duurtraining 50 min.	D1, rustige duurloop
120 min.			

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

Week 4			
	Dag	Training	Opmerking
30		Interval 30 min.	D1 met 5 x 3 min. D2-D3, P 2 min.
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 25 min. D2
40		Duurtraining 40 min.	D1, rustige duurloop
110 min.			

Week 3			
	Dag	Training	Opmerking
40		Interval 40 min.	D1 met 4 x 5 min. D2-D3, P 2 min.
40		Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 30 min. D2
40		Duurtraining 40 min.	D1, rustige duurloop
120 min.			

Hardloop Trainingsschema 5 km 2-3 x/week

Week 2		
Dag	Training	Opmerking
40	Interval 40 min.	D1 met 8 x 2 min. D3, P 1 min.
40	Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 3 x 10 min. D2, P 2 min.
45	Duurtraining 45 min.	D1, rustige duurloop
125 min.		

Week 1		
Dag	Training	Opmerking
30	Interval 30 min.	D1 met 1-2-3-4-5 min. D2-D3, P 1 min.
40	Tempoduur 40 min.	D1-D2 met 30 min. D2
40	Duurtraining 40 min.	D1, rustige duurloop
110 min.		

Wedstrijd week		
Dag	Training	Opmerking
30	Interval 30 min.	D1 met 5 x 1 min. D2-D3, P 2 min.
30	Duurtraining 30 min.	D1, rustige duurloop
	WEDSTRIJD	5 KM wedstrijd
60 min.		