

# TRAININGS SCHEMA

10 KM

Met dit schema bouw je in 12 weken op naar 10 km hardlopen met 4 trainingen per week. Gemaakt door de sportarts G. Vroemen.

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
WEEK 1	DUUR 30 min D1 duurloop	INTERVAL 40 min D1 met: 8 x 1 min D2-D3 R 2 min	TEMPODUUR 30 min D1-D2 met: 10 min D2	DUUR 45 min D1 rustige duurloop
WEEK 2	DUUR 40 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 10 x 1 min D3 R 2 min	TEMPODUUR 30 min D1-D2 met: 3 x 5 min D2 R 5 min	DUUR 45 min D1 rustige duurloop
WEEK 3	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 7 x 2 min D3 R 2 min	TEMPODUUR 45 min D1-D2 met: 20 min D2	DUUR 50 min D1 rustige duurloop
WEEK 4 <i>relatief rustige week</i>	DUUR 30 min D1 duurloop	INTERVAL 30 min D1 met: 5 x 1 min D2-D3 R 2 min	TEMPODUUR 30 min D1-D2 met: 10 min D2	DUUR 45 min D1 rustige duurloop
WEEK 5	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 6 x 3 min D3 R 2 min	TEMPODUUR 45 min D1-D2 met: 2 x 12 min D2 R 4 min	DUUR 60 min D1 rustige duurloop
WEEK 6	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 5 x 4 min D3 R 2 min	TEMPODUUR 45 min D1-D2 met: 30 min D2	DUUR 60 min D1 rustige duurloop
WEEK 7	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 4 x 6 min D2-D3 R 2 min	TEMPODUUR 50 min D1-D2 met: 2 x 20 min D2 R 5 min	DUUR 70 min D1 rustige duurloop
WEEK 8 <i>relatief rustige week</i>	DUUR 30 min D1 duurloop	INTERVAL 30 min D1 met: 4 x 3 min D3 R 2 min	TEMPODUUR 40 min D1-D2 met: 10 min D2	DUUR 60 min D1 rustige duurloop
WEEK 9	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 5 x 5 min D2-D3 R 1 min	TEMPODUUR 45 min D1-D2 met: 30 min D2	DUUR 60 min D1 rustige duurloop
WEEK 10	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 4 x 8 min D3 R 1 min	TEMPODUUR 50 min D1-D2 met: 2 x 20 min D2 R 5 min	DUUR 75 min D1 rustige duurloop
WEEK 11	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 4 x 8 min D3 R 2 min	TEMPODUUR 45 min D1-D2 met: 3 x 10 min D2 R 2 min	DUUR 60 min D1 rustige duurloop
WEEK 12	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 1-2-3-4-5-6 min D2-D2, R 1 min	TEMPODUUR 45 min D1-D2 met: 30 min D2	DUUR 60 min D1 rustige duurloop
WEDSTRIJD WEEK	DUUR 30 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 4 x 2 min D2-D3 R 2 min	DUUR 40 min D1 rustige duurloop	WEDSTRIJD 10 KM



D1 = Duur extensief training, 75% - 85% omslagpunt  
 D2 = Duur intensief training, 85% - 95% omslagpunt  
 D3 = Omslagpunt training, 95% - 100% omslagpunt  
 R = Rust, rustig doorlopen na inspanning, hartslag laten zakken