

TRAININGS SCHEMA

30 KM

Met dit schema bouw je in 12 weken op naar 30 km hardlopen met 4 à 5 trainingen per week. Gemaakt door de sportarts G. Vroemen.

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5
WEEK 1	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 6 x 3 min D2-3 R 3 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 40 min D1-2 met: 10 min D2	DUUR 60 min D1 rustige duurloop
WEEK 2	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 4 x 5 min D3 R 3 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 45 min D1-2 met: 3 x 5 min D2 R 5 min	DUUR 75 min D1 rustige duurloop
WEEK 3	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 7 x 3 min D3 R 2 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 45 min D1-2 met: 20 min D2	DUUR 90 min D1 rustige duurloop
WEEK 4	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 5 x 2 min D2-3 R 2 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 40 min D1-2 met: 15 min D2	DUUR 75 min D1 rustige duurloop
WEEK 5	DUUR 60 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 5 x 5 min D3 R 2 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 45 min D1-2 met: 2 x 12 min D2 R 4 min	DUUR 90 min D1 rustige duurloop
WEEK 6	DUUR 60 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 6 x 5 min D3 R 4 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 50 min D1-2 met: 30 min D2	DUUR 100 min D1 rustige duurloop
WEEK 7	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 4 x 8 min D2-3 R 2 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 50 min D1-2 met: 2 x 20 min D2 R 5 min	DUUR 120 min D1 rustige duurloop
WEEK 8 <i>relatief rustige week</i>	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met: 5 x 3 min D3 R 2 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 45 min D1-2 met: 15 min D2	DUUR 75 min D1 rustige duurloop
WEEK 9	DUUR 60 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 6 x 7 min D2-3 R 2 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 45 min D1-2 met: 30 min D2	DUUR 100 min D1 rustige duurloop
WEEK 10	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 2 x 2-4-6-8 min D2-3, R 2 min SR 5 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 60 min D1-2 met: 2 x 20 min D2 R 5 min	DUUR 120 min D1 (18-21 km) rustige duurloop
WEEK 11	DUUR 60 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 4 x 10 min D3 R 2 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 45 min D1-2 met: 3 x 10 min D2 R 2 min	DUUR 150 min D1 (23-26 km) rustige duurloop
WEEK 12	DUUR 45 min D1 duurloop	INTERVAL 60 min D1 met: 8-6-4-2 min D2-3 R 2 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	TEMPODUUR 45 min D1-2 met: 30 min D2	DUUR 90 min D1 rustige duurloop
WEDSTRIJD WEEK	DUUR 30 min D1 duurloop	INTERVAL 45 min D1 met 6 x 2 min D2-3 R 2 min	HERSTEL 30 min D0-1 herstelloopje	-	WEDSTRIJD 30 KM

H = Hersteltraining, 60% - 75% omslagpunt
 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

