

Loopschema 10 KM

Ter voorbereiding — Ervaren hardlopers

Week	Training 1			Training 2		
	Hardloper	Soort	Totaal	Hardlopen	Soort	Totaal
Week 1	30 min	DL	30 min	35 min	SDL	35 min
Week 2	35 min	DL	35 min	5 × 4 min T – 2 min R	IV	30 min
Week 3	40 min	DL	40 min	40 min	SDL	40 min
Week 4	30 min	DL	30 min	6 × 2 min T – 1 min R	IV	18 min
Week 5	45 min	DL	45 min	45 min	SDL	45 min
Week 6	50 min	DL	50 min	5 × 5 min T – 2 min R	IV	35 min
Week 7	55 min	DL	55 min	55 min	SDL	55 min
Week 8	40 min	DL	40 min	8 × 2 min T – 1 min R	IV	24 min
Week 9	55 min	DL	55 min	55 min	SDL	55 min
Week 10	60 min	DL	60 min	5 × 6 min T – 2 min R	IV	40 min
Week 11	65 min	DL	65 min	60 min	SDL	60 min
Week 12	60 min	DL	60 min	45 min	DL	45 min

DL = Duurloop SDL = Snelle duurloop IV = Intervaltraining T = Tempo R = Rustig

Tips!

- Zorg voor goede hardloepschoenen en passende sportkleding.
- Neem minimaal 48 uur rust tussen de hardlooptrainingen.
- Zorg goed voor je lijf: denk aan gezonde voeding, voldoende rust en slaap.

Heb je last van een blessure of heb je vragen over je opbouw? **Kom langs op ons gratis sportsprekuur.**
Aanmelden via: www.verantwoord-bewegen.nl