

Loopschema 16 KM

Ter voorbereiding — Gevorderde hardlopers

Week	Training 1			Training 2			Totaal
	Hardlopen	Soort	Zone	Hardlopen	Soort	Zone	KM
Week 1	4 kilometer	DL	2	5 kilometer	DL	2	9 km
Week 2	5 kilometer	DL	2	5 × 4 min T – 2 min R	IV	3–4	11 km
Week 3	5 kilometer	DL	2	7 kilometer	DL	2	12 km
Week 4	6 kilometer	DL	2	6 × 2 min T – 1 min R	IV	3–4	14 km
Week 5	6 kilometer	DL	2	9 kilometer	DL	2	15 km
Week 6	7 kilometer	DL	2	5 × 5 min T – 2 min R	IV	3–4	17 km
Week 7	8 kilometer	DL	2	10 kilometer	DL	2	18 km
Week 8	9 kilometer	DL	2	8 × 2 min T – 1 min R	IV	3–4	20 km
Week 9	10 kilometer	DL	2	12 kilometer	SDL	3	22 km
Week 10	11 kilometer	DL	2	5 × 6 min T – 2 min R	IV	2–3	24 km
Week 11	12 kilometer	DL	2	14 kilometer	DL	1–2	26 km
Week 12	8 kilometer	DL	1–2	16 km – testloop	DL	2–3	24.1 km

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

Trainingszones

- **Zone 1** — **Herstel:** zeer rustig, ontspannen tempo
- **Zone 2** — **Rustig duurlooptempo:** je kunt praten in zinnen
- **Zone 3** — **Tempo:** vlot, korte zinnen mogelijk
- **Zone 4** — **Interval:** pittig, praten moeilijk

Tips!

- Zorg voor goede hardloopschoenen 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