



## VAN 5KM NAAR 10KM SCHEMA

Het doel van dit schema is, dat u na 20 weken een 10 km wedstrijd kunt hardlopen. Loop per week 3x, met minstens 1 rustdag ertussen. Het hardlopen in deze opbouw zo rustig mogelijk uitvoeren! Begin en eindig iedere training steeds met 5 minuten wandelen.

### Uitleg voorbeeld bovenstaand schema:

programma week 1, dag 2:

Start met 5 minuten wandelen als warming-up, daarna duurloop<sub>1</sub> = 15 minuten heel rustig hardlopen, dan 20 minuten duurloop 2 = ietsje sneller: ongeveer 10 hartslagen per minuut meer en training eindigen met 5 minuten wandelen = cooling down.

Wk	dag 1	km	dag 2	km	dag 3	km
1	dl1 30 min.	4	dl1 15 min.+ dl2 20 min.	4	dl1 30 min.	4
2	dl1 30 min.	4	dl1 15 min.+ dl2 20 min.	4	dl1 30 min.	4
3	dl1 35 min.	5	dl1 15 min.+ dl2 20 min.	4	dl1 35 min.	5
4	dl1 35 min.	5	dl1 15 min.+ dl2 20 min.	4	dl1 35 min.	5
5	dl1 40 min.	6	dl1 15 min.+ dl2 25 min.	5	dl1 40 min.	6
6	dl1 40 min.	6	dl1 15 min.+ dl2 25 min.	5	dl1 40 min.	6
7	dl1 45 min.	7	dl1 15 min.+ dl2 25 min.	5	dl1 45 min.	7
8	dl1 45 min.	7	dl1 15 min.+ dl2 25 min.	5	dl1 45 min.	7
9	dl1 50 min.	8	dl1 15 min.+ dl2 30 min.	6	dl1 50 min.	8
10	dl1 50 min.	8	dl1 15 min.+ dl2 30 min.	6	dl1 50 min.	8



## VAN 5KM NAAR 10KM SCHEMA VERVOLG

Het doel van dit schema is dat u na 20 weken een 10 km wedstrijd kunt hardlopen. Loop 3 x per week met minstens 1 rustdag ertussen.

Het hardlopen in deze opbouw zo rustig mogelijk uitvoeren! Begin en eindig iedere training altijd met 5 minuten wandelen.

### Uitleg voorbeeld bovenstaand schema:

Even 2 weken terug naar minder km's zorgt voor supercompensatie effect = EXTRA herstel, zodat de trainingen die hierna komen gemakkelijker gaan!

Start met 5 minuten wandelen als warming-up, daarna 15 minuten duurloop 1 = heel rustig hardlopen, dan 30 minuten duurloop 2 = ietsje sneller: ongeveer 10 hartslagen per minuut meer en training eindigen met 5 minuten wandelen = cooling down.

Heb geduld en blijf dit rustige tempo handhaven tot aan een wedstrijd.

Zie de wedstrijdkalender op onze site. In de wedstrijd mag u uw snelheid opvoeren en proberen een goede eindtijd neer te zetten. Succes!

Wk	dag 1	km	dag 2	km	dag 3	km
11	dl1 45 min.	7	dl1 15 min.+ dl2 30 min.	6	dl1 45 min.	7
12	dl1 45 min.	7	dl1 15 min.+ dl2 30 min.	6	dl1 45 min.	7
13	dl1 50 min.	8	dl1 15 min.+ dl2 35 min.	7	dl1 50 min.	8
14	dl1 50 min.	8	dl1 15 min.+ dl2 35 min.	7	dl1 50 min.	8
15	dl1 55 min.	9	dl1 15 min.+ dl2 35 min.	7	dl1 55 min.	9
16	dl1 55 min.	9	dl1 15 min.+ dl2 35 min.	7	dl1 55 min.	9
17	dl1 55 min.	9	dl1 15 min.+ dl2 40 min.	8	dl1 55 min.	9
18	dl1 60 min.	9	dl1 15 min.+ dl2 40 min.	8	dl1 60 min.	9
19	dl1 60 min.	9	dl1 15 min.+ dl2 40 min.	8	dl1 60 min.	9
20	dl1 65 min.	10	dl1 15 min.+ dl2 40 min.	8	dl1 65 min.	10