



**10 KM Trainingsschema voor een loper/ loopster die al een sportieve achtergrond heeft.
Doelstelling: in 12 weken ca. 10 kilometer achtereen kunnen hardlopen.**

Week 1

Programma

Training 1 3x (10 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 20 min. hardlopen
Training 3 3x (10 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 2

Training 1 3x (15 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 25 min. hardlopen
Training 3 3x (15 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 3

Training 1 3x (12 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2 25 min. hardlopen
Training 3 3x (12 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Week 4

Training 1 20 min. hardlopen
Training 2 35 min. hardlopen met 2 versnellingen
Training 3 20 min. hardlopen

Week 5

Training 1 25 min. hardlopen
Training 2 40 min. hardlopen met 3 versnellingen
Training 3 25 min. hardlopen

Week 6

Training 1 25 min. hardlopen
Training 2 40 min. hardlopen met 5 versnellingen
Training 3 25 min. Hardlopen

Week 7

Training 1 30 min. hardlopen
Training 2 45 min. hardlopen met 4 versnellingen
Training 3 35 min. Hardlopen

Week 8

Training 1 30 min. hardlopen
Training 2 50 min. hardlopen met 4 versnellingen
Training 3 35 min. hardlopen



Week 9

- Training 1 40 min. hardlopen
- Training 2 30 min. hardlopen wisselend tempo
- Training 3 40 min. hardlopen

Week 10

- Training 1 35 min. hardlopen wisselend tempo
- Training 2 60 min. hardlopen met 3 versnellingen
- Training 3 30 min. hardlopen

Week 11

- Training 1 35 min. hardlopen wisselend tempo
- Training 2 50 min. hardlopen met 6 versnellingen
- Training 3 30 min. hardlopen

Week 12

- Training 1 20 min. hardlopen
- Training 2 20 min. hardlopen met 3 versnellingen
- Training 3 10 km wedstrijd

Je hardlooptempo moet een comfortabel, rustig tempo zijn.
Bij versnellingen verhoog je over een afstand van ca. 100 meter je tempo geleidelijk naar bijna sprint.

Veel plezier en succes!

Team Gymnasium