

Trainingsschema

0 naar 10 km

► Week 1-6: Basisopbouw

Week 1

Dag 1

- ☐ LDL 20 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ LDL 22 minuten langzame duurloop

Dag 3

- ☐ SD 12 minuten snelle duurloop

Week 2

Dag 1

- ☐ LDL 30 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ SD 15 minuten snelle duurloop

Dag 3

- ☐ LDL 30 minuten langzame duurloop

Week 3

Dag 1

- ☐ LDL 30 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ IV 5 × 1,5 minuten interval met 3 minuten herstel tussen interval

Dag 3

- ☐ LDL 35 minuten langzame duurloop

LDL is langzame duurloop

SD is snelle duurloop (ongeveer 10 tot 15% sneller dan je langzame duurloop)

IV is intervaltraining

Week 4

Dag 1

- ☐ LDL 30 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ IV 6 × 2 minuten interval met 3 minuten herstel tussen interval

Dag 3

- ☐ LDL 35 minuten langzame duurloop

Week 5

► duurlopen opbouwen

Dag 1

- ☐ LDL 30 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ LDL 40 minuten langzame duurloop

Dag 3

- ☐ LDL 30 minuten langzame duurloop

Week 6

Dag 1

- ☐ LDL 40 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ IV 5 × 4 minuten interval met 3 minuten herstel tussen interval

Dag 3

- ☐ LDL 40 minuten langzame duurloop

► Week 7-10: duurloop opbouwen

Week 7

Dag 1

- ☐ LDL 45 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ LDL 50 minuten langzame duurloop

Dag 3

- ☐ LDL 35 minuten langzame duurloop

Week 8

Dag 1

- ☐ LDL 40 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ IV 6 × 2 minuten interval met 2 minuut herstel

Dag 3

- ☐ LDL 50 minuten langzame duurloop

Week 9

Dag 1

- ☐ LDL 40 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ SD 30 minuten snelle duurloop

Dag 3

- ☐ LDL 55 minuten langzame duurloop

Week 10

Dag 1

- ☐ LDL 40 minuten langzame duurloop

Dag 2

- ☐ IV 10 minuten langzame duurloop. 6 × 2 minuten interval met 1 minuut herstel. 10 minuten langzame duurloop

Dag 3

- ☐ LDL 55 minuten langzame duurloop



Van 0 naar 10 km

Jouw hardloopteunis begint nu!

Tips bij iedere training

- Zorg voor een goede warming-up en cooling-down.
- Neem altijd een hersteldag na een trainingsdag.
- Luister naar je lichaam en neem extra rust als dat nodig is.
- Drink voldoende en eet gezond om je energieniveau op peil te houden.