



HARDLOOPSCHEMA 10 KILOMETER

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	OPMERKING
1	Duurloop 30 minuten	Snelle duurloop 35 minuten	Langzame duurloop 35 minuten	
2	Duurloop 35 minuten	5 x 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Duurloop 35 minuten	
3	Duurloop 40 minuten	Snelle duurloop 40 minuten	Duurloop 45 minuten rustig	
4	Duurloop 30 minuten	6 x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 30 minuten	Herstelweek
5	Duurloop 45 minuten	Snelle duurloop 45 minuten	Langzame duurloop 45 minuten	
6	Duurloop 50 minuten	5 x 5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Duurloop 50 minuten	
7	Duurloop 55 minuten	Snelle duurloop 50 minuten	Langzame duurloop 55 minuten	
8	Duurloop 40 minuten	8 x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 40 minuten	Herstelweek
9	Duurloop 55 minuten	Snelle duurloop 55 minuten	Langzame duurloop 60 minuten	
10	Duurloop 60 minuten	5 x 6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Duurloop 60 minuten	
11	Duurloop 65 minuten	Snelle duurloop 60 minuten	Langzame duurloop 70 minuten	Zwaarste week
12	Duurloop 60 minuten	5 x 3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 50 minuten	
13	Duurloop 40 minuten	Duurloop 35 minuten	FINISH 10 KILOMETER	



BUITEN BEGINT BIJ BEVER