



HARDLOOPSCHEMA 15 KILOMETER

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	OPMERKING
1	Duurloop 50 minuten	Snelle duurloop 50 minuten	Langzame duurloop 60 minuten	
2	Duurloop 55 minuten	5 x 5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Langzame duurloop 65 minuten	
3	Duurloop 60 minuten	Snelle duurloop 55 minuten wandelen	Langzame duurloop 70 minuten	
4	Duurloop 35 minuten	15 x 1 minuut hardlopen 1 minuut wandelen	Langzame duurloop 40 minuten	Herstelweek
5	Duurloop 60 minuten	Snelle duurloop 60 minuten	Langzame duurloop 75 minuten	
6	Duurloop 65 minuten	8 x 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Langzame duurloop 80 minuten	
7	Duurloop 70 minuten	Snelle duurloop 65 minuten	Langzame duurloop 85 minuten	
8	Duurloop 40 minuten	10 x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Langzame duurloop 45 minuten	Herstelweek
9	Duurloop 70 minuten	Snelle duurloop 70 minuten	Langzame duurloop 90 minuten	
10	Duurloop 75 minuten	7 x 5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Langzame duurloop 95 minuten	
11	Duurloop 80 minuten	Snelle duurloop 75 minuten	Langzame duurloop 100 minuten	Zwaarste week
12	Duurloop 65 minuten	6 x 3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Duurloop 50 minuten	Herstelweek
13	Duurloop 40 minuten	Duurloop 35 minuten	FINISH 15 KILOMETER	



BUITEN BEGINT BIJ BEVER