

# Trainingschema

## 10 KM

Dit schema is voor hardlopers en hardloopsters die al enige hardloopervaring hebben opgedaan. Doel van dit schema is dat je na het volgen van dit schema, 10 kilometer aaneen stuk kunt hardlopen.

De duur van het schema is twaalf weken.

<b>Week 1</b>	<b>Training</b>
Training 1	3x 10 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	20 minuten hardlopen
Training 3	3x 10 min. hardlopen, 2 min. wandelen
<b>Week 2</b>	<b>Training</b>
Training 1	3x 15 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	25 minuten hardlopen
Training 3	3x 15 min. hardlopen, 2 min. wandelen
<b>Week 3</b>	<b>Training</b>
Training 1	3x 12 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	30 min. hardlopen
Training 3	3x 12 min. hardlopen, 2 min. wandelen
<b>Week 4</b>	<b>Training</b>
Training 1	20 min. hardlopen
Training 2	35 min. hardlopen incl. 2 versnellingen
Training 3	20 min. hardlopen

# Trainingschema

10 KM

<b>Week 5</b>	<b>Training</b>
Training 1	25 min. hardlopen
Training 2	35 min. hardlopen met twee versnellingen
Training 3	25 min. hardlopen
<b>Week 6</b>	<b>Training</b>
Training 1	25 min. hardlopen
Training 2	40 min. hardlopen met 5 versnellingen
Training 3	25 min. hardlopen
<b>Week 7</b>	<b>Training</b>
Training 1	35 min. hardlopen
Training 2	45 min. hardlopen met 4 versnellingen
Training 3	35 min. hardlopen
<b>Week 8</b>	<b>Training</b>
Training 1	30 min. hardlopen
Training 2	50 min. hardlopen met 4 versnellingen
Training 3	35 min. hardlopen
<b>Week 9</b>	<b>Training</b>
Training 1	40 min. hardlopen
Training 2	30 min. hardlopen. wisselend tempo
Training 3	40 min. hardlopen

## Trainingschema

10 KM

Week 10	Training
Training 1	35 min. hardlopen met wisselend tempo
Training 2	60 min. hardlopen met 3 versnellingen
Training 3	30 min. hardlopen
Week 11	Training
Training 1	35 min. hardlopen met wisselend tempo
Training 2	50 min. hardlopen met 5 versnellingen
Training 3	30 min. hardlopen
Week 12	Training
Training 1	20 min. hardlopen
Training 2	20 min. hardlopen met 3 versnellingen
Training 3	Wedstrijd 10 kilometer

Hardlooptempo rustig en comfortabel.

Bij versnelling verhoog je over een afstand van circa 100 meter je tempo bijna gelijk aan een sprint.