



DE HARDLOOPWINKEL®

HARDLOOPSCHEMA 10 KM

Duur 15 weken

Einddoel 10 km. Hardlopen

Tempo Rustig (u moet nog kunnen praten!)

Getraindheid U dient de 5 km in pm 25 minuten te kunnen lopen

Warming-up 5 minuten waarin u wandelt, sprongetjes maakt, enkele diepe kniebuigingen maakt.

Cooling-down 5 minuten waarin u wandelt en kleine sprongetjes maakt.

Rdl = rustige duurloop (tempo 1) (je moet makkelijk kunnen praten)

DL = duurloop (tempo 2)

L = hardlopen (tempo 2)

P = pauze/wandelen

SP = sprint (90% van je kunnen)

VLOT = vlot tempo (tempo 3)

min = minuten

m = meter

sec = seconden

5x5 min. L, 2 min. P = (5 minuten hardlopen, 2 minuten pauze/wandelen) 5 keer

5x400 m. L, 200 m. P = (400 meter hardlopen, 200 meter pauze/wandelen) 5 keer

LET OP Voordat u begint is het raadzaam uw huisarts te raadplegen, met name bij hart longproblemen, klachten aan het houding - en bewegingsapparaat en als u geen enkele ervaring heeft met sport en.

WEEK 1

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	Rdl 1.5 km
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	3x3 min. L, 2 min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl. 2 km

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL



DE HARDLOOPWINKEL®

HARDLOOPSCHEMA 10 KM

WEEK 2

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	Rdl 8 min.
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	3x4 min. L, 2 min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl. 2,5 km

WEEK 3

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	Rdl 10 min.
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	3x4 min. L, 2 min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl. 2,5 km (tempo 2)

WEEK 4

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	4x3 min. L, 90 sec. P + 2x2 min. L, 90. sec. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 20 min.
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag VLOT 3 km (tempo 3)

WEEK 5

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	5x4 min L, 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 20/25
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag VLOT 4 km (tempo 2)



DE HARDLOOPWINKEL®

HARDLOOPSCHEMA 10 KM

WEEK 6

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	5x3 min. L, 1 min. P. Na afloop 2 min SP (sprinten op 90% van je kunnen)
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 25 min.
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag DL 5 km (tempo 2)

WEEK 7

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	5x5 min. L, 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	3x1000 m VLOT, 2 min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl 8 km.

WEEK 8

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	5x400 m. L, 200 m. P + 3x100 m. L, 100m. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 30 min.
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag VLOT 8 km

WEEK 9

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	2-3-4-4-3-2 min. L, 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	5x5 min L. 90 sec P + 5x1 min. L 30 sec P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag DL 10 km



DE HARDLOOPWINKEL®

HARDLOOPSCHEMA 10 KM

WEEK 10

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	2x (2-4-6-4-2 min. L.), 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 2 x 10 min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag DL40 min.

WEEK 11

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	4x (1000 m. L + 200 m. SP), 2 min P 1000 L - 200 SP
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	1 x 6 min. VLOT, 1 x 2 min. Rdl, 1 x 6 min. VLOT
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag VLOT 5 km.

WEEK 12

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	1 x 15 - 1x10 min. DL, 4 min. P, Rdl (pauze is dus lopen op Rdl Tempo)
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	4 x 200 m. 30 sec P - 5 x 600 m. 90 sec P - 4 x 200 m. 30 sec P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl. 12 km

WEEK 13

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	10 x 400 m. VLOT, 200 m. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	DL 8 km
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag DL 40 min.



DE HARDLOOPWINKEL®

HARDLOOPSCHEMA 10 KM

WEEK 14

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	2 x 2 min. L, 2 min. P + 2 x 3 min. L, 2 min. P + 2 x 4 min. L, 2 min. P + 1 x 5 min L, 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl. 8 km
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl 10 km

WEEK 15

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	4 x 5 min. L, 2 min. P, Rdl. (pauze is dus hardlopen op Rdl. tempo)
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl. 5 km
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag VLOT 10 km.