

## Opbouwschema hardlopen naar 10 km

Startniveau is 5 km. Begin de training met 5 – 10 min. rustig inlopen. Doe dan de belangrijkste rekoefeningen. Vervolgens begin je het programma volgens het schema. **Ah** = actief herstel: dmv. stevig wandelen of rustig dribbelen herstel je voldoende om de volgende interval te beginnen.

Na afloop loop je ook weer 5 min. uit en doe je rekoefeningen.

**Tempo 2** = duurlooptempo (rustig, ontspannen, gesprek is goed mogelijk)

**Tempo 3** = iets vlotter (gesprek is nog mogelijk, zinnen zijn wat korter)

**Tempo 4** = vlot, wedstrijdtempo (intensieve ademhaling, niet hijgen).



**REactive**

Week	1 <sup>e</sup> training Interval (tempo 3 – 4)	2 <sup>e</sup> training Duurloop (tempo 2)	3 <sup>e</sup> training (tempo 2 – 3)
1	2 – 4 – 6 – 4 – 2 min. ah = 1 min. na 6 min. ah = 2 min.	30 min.	25 min.
2	3 x 8 min. (tempo 3,4,3) ah = 2 min.	35 min.	2 x 12 min. ah = 3 min.
3	5 x 1 km. (of 5 x 6 min.) ah = 2 min.	40 min.	30 min.
4	1 – 2 – 2 km. ah = 2 min.	45 min.	3 x 8 min. (tempo 2, 3, 3) ah = 2 min.
5	10 – 8 – 6 – 4 – 2 min. ah = 2 min. tempo loopt op per interval	50 min.	25 min. met 5 x 30 sec. iets versnellen
6	7 x 1 km. ah = 2 min.	35 min. met heuvels en/of bruggen	30 min.
7	3 x 10 min. tempo 3,4,3 ah = 3 min.	55 min.	35 min.
8	4 x 2 km. ah = 3 min.	60 min.	3 x 10 min. (tempo 2, 3, 2) ah = 2 min.
9	40 min. (tempo 3)	65 min.	8 – 6 – 4 – 2 min. ah = 2 min.
10	6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 min. ah = 2 min.	30 min. rustig	10 km.