

Loopschema: geoefende 5 tot 10 km

Dit loopschema duurt ongeveer 10 weken.

Om aan dit schema te kunnen beginnen moet u:

- *met succes het loopschema voor beginner van 0 tot 5 km afgewerkt hebben*
- *30 min kunnen joggen zonder te wandelen*
- *3 dagen vrijmaken om te trainen*

Veel succes.

Week 1

Dag 1	30 minuten joggen
Dag 2	35 minuten joggen
Dag 3	Ongeveer 10 min opwarmen /Stretchen. 4.000 m (=10 ronden) waarin 4 x 100 m versnellen. Ongeveer 10 min uitlopen.

Week 2

Dag 1	30 minuten joggen
Dag 2	38 minuten joggen
Dag 3	Ongeveer 10 min opwarmen /Stretchen. 4.000 m (=10 ronden) waarin 6 x 100 m versnellen. Ongeveer 10 min uitlopen.

Week 3

Dag 1	30 minuten joggen
Dag 2	41 minuten joggen
Dag 3	Ongeveer 10 min opwarmen /Stretchen. 4.000 m (=10 ronden) waarin 8 x 100 m versnellen. Ongeveer 10 min uitlopen.

Week 4

Dag 1	30 minuten joggen
Dag 2	45 minuten joggen
Dag 3	Ongeveer 10 min opwarmen /Stretchen. 3 x 100 m versnellen gevolgd door telkens 300 m joggen en 2 x 200 m versnellen gevolgd door telkens 400 m joggen. Ongeveer 10 min uitlopen.

Week 5

Dag 1	30 minuten joggen
Dag 2	50 minuten joggen
Dag 3	Ongeveer 10 min opwarmen /Stretchen. 3 x 100 m versnellen met 300 m joggen (heel traag!) en 3 x 200 m versnellen met 400 m joggen. Ongeveer 10 min uitlopen.

Week 6

Dag 1	35 minuten joggen
Dag 2	50 minuten joggen
Dag 3	Ongeveer 10 min opwarmen /Stretchen. 4 x 100 m versnellen met 300 m joggen en 4 x 200 m versnellen met 400 m joggen (100 m snel en 200 m snel afwisselen). Ongeveer 10 min uitlopen.

Week 7

Dag 1	35 minuten joggen
Dag 2	55 minuten joggen
Dag 3	Ongeveer 10 min opwarmen /Stretchen. 100 m snel, 300 m joggen, 200 m snel 400 m joggen, 300 m snel, 400 m joggen + de reeks herhalen. Ongeveer 10 min uitlopen.

Week 8

Dag 1	35 minuten joggen
Dag 2	60 minuten joggen
Dag 3	Ongeveer 10 min opwarmen /Stretchen. 10 x 100 m versnellen met 300 m joggen. Ongeveer 10 min uitlopen.

Week 9

Dag 1	35 minuten joggen
Dag 2	1 uur 5 minuten joggen
Dag 3	Ongeveer 10 min opwarmen /Stretchen. 100 m snel, 300 m joggen, 200 m snel 400 m joggen, 300 m snel, 400 m joggen + de reeks herhalen. Ongeveer 10 min uitlopen.

Week 10

Dag 1	35 minuten joggen
Dag 2	1 uur 10 minuten joggen
Dag 3	4 x 400 m versnellen met 400 m joggen.

Je kan normaal gezien 10 km al joggend aan!
Proficiat!