



10 km hardloop- schema

» Geertruidenberg
komt in beweging
met Björn Koreman

Loopt u nu al 5 kilometer hard, maar wilt u graag 10 kilometer lopen? In dit hardloopschema gaat u door middel van langere trainingen en intervallen opbouwen naar uw eerste 10 kilometer.

Twee keer per week trainen geeft een goede basis om op te bouwen. Als het goed gaat, u het leuk vindt en meer vooruitgang wilt, dan moedigen we u aan om de extra derde training in het schema te doen. Deze bestaat uit een extra rustige duurloop. De derde training is niet verplicht.

Het is verstandig om aan het begin van elke training een stukje te wandelen (warming up), voordat u begint met hardlopen. Hardlopen gaat op een tempo dat u eventueel nog met iemand kunt praten. Ga dus niet te hard. Na de training is het belangrijk om weer even te wandelen (cooling down). De intervallen mogen op een snel tempo. Dat is geen sprinten, maar een gecontroleerd hard tempo, die u langer kunt volhouden.



Succes!

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3 (OPTIONEEL)
1	30 minuten hardlopen	4 x 10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	30 minuten hardlopen
2	35 minuten hardlopen	5 x 8 minuten hardlopen (vlotter) 3 minuten wandelen	30 minuten hardlopen
3	35 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen + 2 minuten wandelen, daarna: 5 x 2 minuten snel + 2 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	30 minuten hardlopen
4	35 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 2 minuten wandelen, daarna: 4 x 3 minuten snel 2 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	35 minuten hardlopen
5	40 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 2 minuten wandelen, daarna: 3 x 4 minuten snel 2 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	30 minuten hardlopen
6	45 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 2 minuten wandelen, daarna: 10 x 1 minuut heel snel 1 minuut wandelen 10 minuten hardlopen	35 minuten hardlopen
7	45 minuten hardlopen	30 minuten hardlopen 10 x 20 seconden sprinten 1 minuut wandelen	35 minuten hardlopen
8	2 x 25 minuten hardlopen 4 minuten wandelen	10 minuten hardlopen 2 minuten wandelen, daarna: 6 x 3 minuten snel 2 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	35 minuten hardlopen
9	50 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 2 minuten wandelen, daarna: 10 x 2 minuten snel 1 minuten wandelen 5 minuten hardlopen	30 minuten hardlopen
10	1 x 30 minuten hardlopen + 4 minuten wandelen + 1 x 20 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 2 minuten wandelen, daarna: 3 x 5 minuten snel 2 minuten wandelen 5 minuten hardlopen	35 minuten hardlopen
11	55 minuten hardlopen	30 minuten hardlopen 10 x 30 seconden sprinten 1 minuut wandelen 10 minuten hardlopen	30 minuten hardlopen
12	30 minuten hardlopen	10 kilometer hardlopen	