

# RUNNING

10 KM

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax of 70-72 % van vVO<sub>2</sub>max

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend kunnen blijven praten) = 70-80% HRmax of 72-79% vVO<sub>2</sub>max

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax of 79-84% vVO<sub>2</sub>max

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen à 100% vVO<sub>2</sub>max, dus zeker niet maximaal, herhalingen met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

RST: rustdag

jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

Planning schema verloopt in golfbewegingen met een 3/1 periodisering van 3 weken opbouw en 1 week recuperatie.

Wens je effectiever te trainen is een inspanningstest aangewezen. Door aan je persoonlijke inspanningsintensiteiten te trainen verhoog je het trainingsrendement.

## Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving/detail	cooling-down	opmerkingen
28	maandag	09/07/2018	VSN	LT - 'inlopen 10'	3 x 5 x 70 (rust 30m jog traag - reeksrust 130m jog)	20' LDL - LE	
	dinsdag	10/07/2018	RUST				
	woensdag	11/07/2018	SDL	SO - LT	10' langzame DL dan 40' afwisselend 6' SDL/4' LDL	LE	
	donderdag	12/07/2018	RUST				
	vrijdag	13/07/2018	LDL		55' Langzame DL + 4 versnel. 150m achteraf		
	zaterdag	14/07/2018	RUST				
	zondag	15/07/2018	RUST				
29	maandag	16/07/2018	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 6 x 70 (rust 30m jog - reeksrust 130m jog)	20' LDL - LE	
	dinsdag	17/07/2018	RUST				
	woensdag	18/07/2018	DL	SO - LT	10' langzame DL + 40' normale duurloop of rust	LE	
	donderdag	19/07/2018	RUST				
	vrijdag	20/07/2018	LDL		60' Langzame DL + 4 versnel. 150m achteraf		
	zaterdag	21/07/2018	RUST				
	zondag	22/07/2018	RUST				
30	maandag	23/07/2018	VSN	LT - 'inlopen 10'	5 x 400 (rust 200m jog)	20' LDL - LE	
	dinsdag	24/07/2018	RUST				
	woensdag	25/07/2018	SDL	SO - LT	5' langzame DL dan 50' afwisselend 6' SDL/4' LDL	LE	
	donderdag	26/07/2018	RUST				
	vrijdag	27/07/2018	LDL		65' Langzame DL + 4 versnel. 150m achteraf		
	zaterdag	28/07/2018	RUST				
	zondag	29/07/2018	RUST				
31	maandag	30/07/2018	LDL	SO - LT	40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	31/07/2018	RUST				
	woensdag	01/08/2018	LDL	SO - LT	45' langzame DL met 4 versnel. van 100m achteraf	LE	RECUPERATIE
	donderdag	02/08/2018	RUST				
	vrijdag	03/08/2018	LDL		40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	04/08/2018	RUST				
	zondag	05/08/2018	RUST				