

RUNNING**5 - 10 - 15 KM**LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax of 70-72 % van vVO₂max

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend kunnen blijven praten) = 70-80% HRmax of 72-79% vVO₂max

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax of 79-84% vVO₂max

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen à 100% vVO₂max, dus zeker niet maximaal, herhalingen met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

RST: rustdag

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training - advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**schema bij voorkeur onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

| | | | | | | |
|-------|-----------|------------|-----|----|-----------------------|-------------------|
| 05 km | maandag | 04/02/2019 | LDL | LT | 35' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 10 km | maandag | 04/02/2019 | LDL | LT | 45' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 15 km | maandag | 04/02/2019 | LDL | LT | 45' langzame duurloop | wandel + strechen |
| | dinsdag | 05/02/2019 | RST | | | |
| 05 km | woensdag | 06/02/2019 | LDL | LT | 25' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 10 km | woensdag | 06/02/2019 | LDL | LT | 50' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 15 km | woensdag | 06/02/2019 | LDL | LT | 60' langzame duurloop | wandel + strechen |
| | donderdag | 07/02/2019 | RST | | | |
| 05 km | vrijdag | 08/02/2019 | LDL | | 40' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 10 km | vrijdag | 08/02/2019 | LDL | | 60' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 15 km | vrijdag | 08/02/2019 | LDL | | 60' langzame duurloop | wandel + strechen |
| | zaterdag | 09/02/2019 | RST | | | |
| | zondag | 10/02/2019 | RST | | | |

RUNNING**5 - 10 - 15 KM**LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax of 70-72 % van vVO₂max

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend kunnen blijven praten) = 70-80% HRmax of 72-79% vVO₂max

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax of 79-84% vVO₂max

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen à 100% vVO₂max, dus zeker niet maximaal, herhalingen met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

RST: rustdag

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training - advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**schema bij voorkeur onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

| | | | | | | |
|-------|-----------|------------|-----|------------------|--|--------------------------|
| 05 km | maandag | 11/02/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog) | uitlopen 15' + stretchen |
| 10 km | maandag | 11/02/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog) | uitlopen 35' + stretch |
| 15 km | maandag | 11/02/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog) | itlopen 35' + stretchen |
| | dinsdag | 12/02/2019 | RST | | | |
| 05 km | woensdag | 13/02/2019 | SDL | LT | 35': 5' LDL dan afwisselend 3' SDL / 7' LDL | wandel + strechen |
| 10 km | woensdag | 13/02/2019 | SDL | LT | 40': 10' LDL dan 30' afwisselend 3' SDL / 7' LDL | wandel + strechen |
| 15 km | woensdag | 13/02/2019 | SDL | LT | 50': 10' LDL dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL | wandel + strechen |
| | donderdag | 14/02/2019 | RST | | | |
| 05 km | vrijdag | 15/02/2019 | LDL | | 35' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 10 km | vrijdag | 15/02/2019 | LDL | | 60' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf | wandel + strechen |
| 15 km | vrijdag | 15/02/2019 | LDL | | 65' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf | wandel + strechen |
| | zaterdag | 16/02/2019 | RST | | | |
| | zondag | 17/02/2019 | RST | | | |

RUNNING**5 - 10 - 15 KM**LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax of 70-72 % van vVO₂max

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend kunnen blijven praten) = 70-80% HRmax of 72-79% vVO₂max

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax of 79-84% vVO₂max

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen à 100% vVO₂max, dus zeker niet maximaal, herhalingen met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

RST: rustdag

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training - advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**schema bij voorkeur onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

| | | | | | | |
|-------|-----------|------------|-----|------------------|---|--------------------------|
| 05 km | maandag | 18/02/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog) | uitlopen 15' + stretchen |
| 10 km | maandag | 18/02/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog) | uitlopen 35' + stretch |
| 15 km | maandag | 18/02/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog) | itlopen 35' + stretchen |
| | dinsdag | 19/02/2019 | RST | | | |
| 05 km | woensdag | 20/02/2019 | DL | LT | 35' normale DL | wandel + strechen |
| 10 km | woensdag | 20/02/2019 | DL | LT | 50' normale DL | wandel + strechen |
| 15 km | woensdag | 20/02/2019 | DL | LT | 50' normale duurloop | wandel + strechen |
| | donderdag | 21/02/2019 | RST | | | |
| 05 km | vrijdag | 22/02/2019 | LDL | | 40' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 10 km | vrijdag | 22/02/2019 | LDL | | 65' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf | wandel + strechen |
| 15 km | vrijdag | 22/02/2019 | LDL | | 70' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf | wandel + strechen |
| | zaterdag | 23/02/2019 | RST | | | |
| | zondag | 24/02/2019 | RST | | | |

RUNNING**5 - 10 - 15 KM**LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax of 70-72 % van vVO₂max

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend kunnen blijven praten) = 70-80% HRmax of 72-79% vVO₂max

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax of 79-84% vVO₂max

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen à 100% vVO₂max, dus zeker niet maximaal, herhalingen met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

RST: rustdag

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training - advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**schema bij voorkeur onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

| | | | | | | |
|-------|-----------|------------|------|------------------|---|--------------------------|
| 05 km | maandag | 25/02/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 6 x (100 meter versnellen - 50 meter jog) | uitlopen 20' + stretchen |
| 10 km | maandag | 25/02/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog) | uitlopen 35' + stretch |
| 15 km | maandag | 25/02/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog) | itlopen 35' + stretchen |
| | dinsdag | 26/02/2019 | RST | | | |
| 05 km | woensdag | 27/02/2019 | SDL | LT | 35': 5' LDL dan 30' afwisselend 3' SDL / 7' LDL | wandel + strechen |
| 10 km | woensdag | 27/02/2019 | SDL | LT | 50': 10' LDL dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL | wandel + strechen |
| 15 km | woensdag | 27/02/2019 | SDL | LT | 55': 5' LDL dan 50' afwisselend 3' SDL / 7' LDL | wandel + strechen |
| | donderdag | 28/02/2019 | RST | | | |
| 05 km | vrijdag | 01/03/2019 | LDL | | 40' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 10 km | vrijdag | 01/03/2019 | LDL | | 65' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop | wandel + strechen |
| 15 km | vrijdag | 01/03/2019 | LDL | | 75' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop | wandel + strechen |
| | zaterdag | 02/03/2019 | rRST | | | |
| | zondag | 03/03/2019 | RST | | | |

RUNNING**5 - 10 - 15 KM**LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax of 70-72 % van vVO₂max

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend kunnen blijven praten) = 70-80% HRmax of 72-79% vVO₂max

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax of 79-84% vVO₂max

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen à 100% vVO₂max, dus zeker niet maximaal, herhalingen met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

RST: rustdag

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training - advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**schema bij voorkeur onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

| | | | | | | |
|-------|-----------|------------|-----|------------------|---|--------------------------|
| 05 km | maandag | 04/03/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 6 x (100 meter versnellen - 50 meter jog) | uitlopen 20' + stretchen |
| 10 km | maandag | 04/03/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 10 x (100 meter versnellen - 50 meter jog) | uitlopen 35' + stretch |
| 15 km | maandag | 04/03/2019 | VSN | LT - inlopen 10' | 10 x (100 meter versnellen - 50 meter jog) | itlopen 35' + stretchen |
| | dinsdag | 05/03/2019 | RST | | | |
| 05 km | woensdag | 06/03/2019 | DL | LT | 35' normale DL | wandel + strechen |
| 10 km | woensdag | 06/03/2019 | DL | LT | 50' normale DL | wandel + strechen |
| 15 km | woensdag | 06/03/2019 | DL | LT | 50' normale duurloop | wandel + strechen |
| | donderdag | 07/03/2019 | RST | | | |
| 05 km | vrijdag | 08/03/2019 | LDL | | 40' langzame duurloop | wandel + strechen |
| 10 km | vrijdag | 08/03/2019 | LDL | | 60' langzame duurloop + 4/6 VSN 100m achteraf | wandel + strechen |
| 15 km | vrijdag | 08/03/2019 | LDL | | 75' langzame duurloop + 4/6 VSN 100m achteraf | wandel + strechen |
| | zaterdag | 09/03/2019 | RST | | | |
| | zondag | 10/03/2019 | RST | | | |