

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

SDL: snelle duurloop @ 75-85% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

Voorbeeld: 40 jaar: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

VSN : submaximale versnellingen, zeker niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

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
1	maandag	14/06/2021	LDL	SO - LT	30' LDL	LE	overgangperiode
	dinsdag	15/06/2021	RUST				
	woensdag	16/06/2021	DL	SO - LT	10' langzame duurloop + 25' normale duurloop	LE	overgangperiode
	donderdag	17/06/2021	RUST				
	vrijdag	18/06/2021	LDL		35' langzame duurloop	LE	overgangperiode
	zaterdag	19/06/2021	RUST				
	zondag	20/06/2021	RUST				
2	maandag	21/06/2021	VSN LT - 'inlopen 10'		2 x 5 x 65 (rust 35m jog traag - reeksrust 135m jog)	10' LDL - LE	
	dinsdag	22/06/2021	RUST				
	woensdag	23/06/2021	SDL SO - LT		10' Langzame DL dan 3 x afwis. 5' Snelle DL / 5' Langzame DL	LE	5' SDL / 5' LDL
	donderdag	24/06/2021	RUST				
	vrijdag	25/06/2021	LDL		35' langzame duurloop of rust	LE	
	zaterdag	26/06/2021	RUST				
	zondag	27/06/2021	RUST				
3	maandag	28/06/2021	VSN LT - inlopen 10'		2 x 5 x 65 (rust 35m jog traag - reeksrust 135m jog)	10' LDL - LE	
	dinsdag	29/06/2021	RUST				
	woensdag	30/06/2021	DL SO - LT		10' langzame duurloop + 25' normale duurloop	LE	
	donderdag	01/07/2021	RUST				
	vrijdag	02/07/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	03/07/2021	RUST				
	zondag	04/07/2021	RUST				
4	maandag	05/07/2021	VSN LT - 'inlopen 10'		4 x 200 (rust 100m jog traag) of aflossing per 2/3 ieder 4 x 200m	10' LDL - LE	
	dinsdag	06/07/2021	RUST				
	woensdag	07/07/2021	SDL SO - LT		10' Langzame DL dan 3 x afwis. 5' Snelle DL / 5' Langzame DL	LE	5' SDL / 5' LDL
	donderdag	08/07/2021	RUST				
	vrijdag	09/07/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	10/07/2021	RUST				
	zondag	11/07/2021	RUST				
5	maandag	12/07/2021	LDL SO - LT		35' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	13/07/2021	RUST				
	woensdag	14/07/2021	LDL SO - LT		30' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	donderdag	15/07/2021	RUST				
	vrijdag	16/07/2021	LDL		35' langzame duurloop of rust	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	17/07/2021	RUST				
	zondag	18/07/2021	RUST				

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

SDL: snelle duurloop @ 75-85% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

Voorbeeld: 40 jaar: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

VSN : submaximale versnellingen, zeker niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

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
6	maandag	19/07/2021	VSN LT	'inlopen 10'	2 x 5 x 65 (rust 35m jog traag - reeksrust 135m jog) of LDL 25'	10' LDL - LE	of aflossingen met stijgende intensiteit: 3 x 2'30"
	dinsdag	20/07/2021	RUST				
	woensdag	21/07/2021	DL SO - LT		10' langzame duurloop + 25' normale duurloop	LE	
	donderdag	22/07/2021	RUST				
	vrijdag	23/07/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	24/07/2021	RUST				
	zondag	25/07/2021	RUST				
7	maandag	26/07/2021	VSN LT	'inlopen 10'	2 x 6 x 65 (rust 35m jog - reeksrust 135m jog) of LDL 25'	10' LDL - LE	5' SDL / 5' LDL
	dinsdag	27/07/2021	RUST				
	woensdag	28/07/2021	SDL SO - LT		10' Langzame DL dan 3 x afwis. 5' Snelle DL / 5' Langzame DL	LE	
	donderdag	29/07/2021	RUST				
	vrijdag	30/07/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	31/07/2021	RUST				
	zondag	01/08/2021	RUST				
8	maandag	02/08/2021	VSN LT	'inlopen 10'	5 x 200 (rust 100m jog traag) of LDL 25'	10' LDL - LE	of aflossingen met 2/3 over 200m (ieder 5 x 200m)
	dinsdag	03/08/2021	RUST				
	woensdag	04/08/2021	DL SO - LT		10' langzame duurloop + 25' normale duurloop	LE	
	donderdag	05/08/2021	RUST				
	vrijdag	06/08/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	07/08/2021	RUST				
	zondag	08/08/2021	RUST				
9	maandag	09/08/2021	LDL SO - LT		35' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	10/08/2021	RUST				
	woensdag	11/08/2021	LDL SO - LT		30' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	donderdag	12/08/2021	RUST				
	vrijdag	13/08/2021	LDL		35' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	14/08/2021	RUST				
	zondag	15/08/2021	RUST				

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

SDL: snelle duurloop @ 75-85% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

Voorbeeld: 40 jaar: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

VSN : submaximale versnellingen, zeker niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

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
10	maandag	16/08/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	2 x 5 x 70 (rust 30m jog traag - reeksrust 130m jog) of LDL 25'	10' LDL - LE	
	dinsdag	17/08/2021	RUST				
	woensdag	18/08/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 3 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	6' SDL / 4' LDL
	donderdag	19/08/2021	RUST				
	vrijdag	20/08/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	21/08/2021	RUST				
	zondag	22/08/2021	RUST				
11	maandag	23/08/2021	VSN	LT - inlopen 10'	2 x 6 x 70 (rust 30m jog - reeksrust 130m jog) of LDL 25'	10' LDL - LE	of aflossingen met stijgende intensiteit: 3 x 2'30"
	dinsdag	24/08/2021	RUST				
	woensdag	25/08/2021	DL	SO - LT	10' langzame duurloop + 25' normale duurloop of rust	LE	
	donderdag	26/08/2021	RUST				
	vrijdag	27/08/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	28/08/2021	RUST				
	zondag	29/08/2021	RUST				
12	maandag	30/08/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	3 x 400 (rust 200m jog)	10' LDL - LE	of 300m (100) +10 of -10m naargelang behaalde plaats
	dinsdag	31/08/2021	RUST				
	woensdag	01/09/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 3 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	6' SDL / 4' LDL
	donderdag	02/09/2021	RUST				
	vrijdag	03/09/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	04/09/2021	RUST				
	zondag	05/09/2021	RUST				
13	maandag	06/09/2021	LDL	SO - LT	35' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	07/09/2021	RUST				
	woensdag	08/09/2021	LDL	SO - LT	30' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	donderdag	09/09/2021	RUST				
	vrijdag	10/09/2021	LDL		35' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	11/09/2021	RUST				
	zondag	12/09/2021	RUST				

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

SDL: snelle duurloop @ 75-85% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

Voorbeeld: 40 jaar: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

VSN : submaximale versnellingen, zeker niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

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
14	maandag	13/09/2021	VSN LT	'inlopen 10'	2 x 4 x 90 (rust 45m jog traag - reeksrust 135m jog) of LDL 25'	10' LDL - LE	of aflossingen met stijgende intensiteit: 3 x 2'30"
	dinsdag	14/09/2021	RUST				
	woensdag	15/09/2021	SDL SO - LT		10' Langzame DL dan 3 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	6' SDL / 4' LDL
	donderdag	16/09/2021	RUST				
	vrijdag	17/09/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	18/09/2021	RUST				
	zondag	19/09/2021	RUST				
15	maandag	20/09/2021	VSN LT	'inlopen 10'	2 x 5 x 90 (rust 45m jog - reeksrust 145m jog) of LDL 25'	10' LDL - LE	of 6 x 200 (200) bonus 10m/credit 10m
	dinsdag	21/09/2021	RUST				
	woensdag	22/09/2021	DL SO - LT		10' langzame duurloop + 30' normale duurloop	LE	
	donderdag	23/09/2021	RUST				
	vrijdag	24/09/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	25/09/2021	RUST				
	zondag	26/09/2021	RUST				
16	maandag	27/09/2021	VSN LT	'inlopen 10'	4 x 400 (rust 200m jog)	10' LDL - LE	
	dinsdag	28/09/2021	RUST				
	woensdag	29/09/2021	SDL SO - LT		10' Langzame DL dan 3 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	6' SDL / 4' LDL
	donderdag	30/09/2021	RUST				
	vrijdag	01/10/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	
	zaterdag	02/10/2021	RUST				
	zondag	03/10/2021	RUST		BOSLOOP HERENTHOUT		
17	maandag	04/10/2021	LDL SO - LT		30' langzame duurloop-recuperatie	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	05/10/2021	RUST				
	woensdag	06/10/2021	LDL SO - LT		30' langzame duurloop - recuperatie	LE	RECUPERATIE
	donderdag	07/10/2021	RUST				
	vrijdag	08/10/2021	LDL		35' langzame duurloop - recuperatie	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	09/10/2021	RUST				
	zondag	10/10/2021	RUST				

RUNNING

10 KM

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

SDL: snelle duurloop @ 75-85% HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

VSN : submaximale versnellingen, niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

Vorb. 40 j.: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

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
1	maandag	14/06/2021	LDL	SO - LT	45' langzame duurloop of rust	LE	overgangperiode
	dinsdag	15/06/2021	RUST				
	woensdag	16/06/2021	DL	SO - LT	10' langzame duurloop + 35' normale duurloop	LE	overgangperiode
	donderdag	17/06/2021	RUST				
	vrijdag	18/06/2021	LDL		50' langzame duurloop + 4 versnellingen van 100 tot 150m achteraf	LE	overgangperiode
	zaterdag	19/06/2021	RUST				
	zondag	20/06/2021	RUST				
2	maandag	21/06/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	2 x 7 x 65 (rust 35m jog traag - reeksrust 135m jog)	20' LDL - LE	
	dinsdag	22/06/2021	RUST				
	woensdag	23/06/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 4 x afwis. 5' Snelle DL / 5' Langzame DL	LE	5' SDL / 5' LDL
	donderdag	24/06/2021	RUST				
	vrijdag	25/06/2021	LDL		55' langzame DL + 4 versnellingen van 100 tot 150m achteraf of rust	LE	
	zaterdag	26/06/2021	RUST				
	zondag	27/06/2021	RUST				
3	maandag	28/06/2021	VSN	LT - inlopen 10'	2 x 7 x 65 (rust 35m jog traag - reeksrust 135m jog)	20' LDL - LE	
	dinsdag	29/06/2021	RUST				
	woensdag	30/06/2021	DL	SO - LT	10' langzame DL + 35' normale duurloop	LE	
	donderdag	01/07/2021	RUST				
	vrijdag	02/07/2021	LDL		60' langzame DL - 6 versnell.van 100m achteraf	LE	
	zaterdag	03/07/2021	RUST				
	zondag	04/07/2021	RUST				
4	maandag	05/07/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	6 x 200 (rust 100m jog traag)	20' LDL - LE	
	dinsdag	06/07/2021	RUST				
	woensdag	07/07/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 4 x afwis. 5' Snelle DL / 5' Langzame DL	LE	5' SDL / 5' LDL
	donderdag	08/07/2021	RUST				
	vrijdag	09/07/2021	LDL		65' langzame DL met na 10' om de 5' een versnell. van 30" à 45"	LE	
	zaterdag	10/07/2021	RUST				
	zondag	11/07/2021	RUST				
5	maandag	12/07/2021	LDL	SO - LT	40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	13/07/2021	RUST				
	woensdag	14/07/2021	LDL	SO - LT	45' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	donderdag	15/07/2021	RUST				
	vrijdag	16/07/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	17/07/2021	RUST				
	zondag	18/07/2021	RUST				

RUNNING

10 KM

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

SDL: snelle duurloop @ 75-85% HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

VSN : submaximale versnellingen, niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

Vorb. 40 j.: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

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
6	maandag	19/07/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	3 x 5 x 65 (rust 35m jog traag - reeksrust 135m jog)	20' LDL - LE	of aflossingen met stijgende intensiteit: 3 x 2'30"
	dinsdag	20/07/2021	RUST				
	woensdag	21/07/2021	DL	SO - LT	10' langzame DL + 40' normale duurloop	LE	
	donderdag	22/07/2021	RUST				
	vrijdag	23/07/2021	LDL		55' langzame DL met 4 versnel. van 200m achteraf	LE	
	zaterdag	24/07/2021	RUST				
	zondag	25/07/2021	RUST				
7	maandag	26/07/2021	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 6 x 65 (rust 35m jog - reeksrust 135m jog)	20' LDL - LE	
	dinsdag	27/07/2021	RUST				
	woensdag	28/07/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 4 x afw. 5' Snelle DL / 5' Langzame DL	LE	5' SDL / 5' LDL
	donderdag	29/07/2021	RUST				
	vrijdag	30/07/2021	LDL		60' langzame DL met 6 versnell. van 100m achteraf	LE	
	zaterdag	31/07/2021	RUST				
	zondag	01/08/2021	RUST				
8	maandag	02/08/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	8 x 200 (rust 100m jog traag)	20' LDL - LE	of aflossingen met 2/3 over 200m (ieder 5 x 200m)
	dinsdag	03/08/2021	RUST				
	woensdag	04/08/2021	DL	SO - LT	10' langzame DL + 45' normale duurloop	LE	
	donderdag	05/08/2021	RUST				
	vrijdag	06/08/2021	LDL		65' langzame DL met na 10' om de 5' een versnel. van 30" à 45"	LE	
	zaterdag	07/08/2021	RUST				
	zondag	08/08/2021	RUST				
9	maandag	09/08/2021	LDL	SO - LT	40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	10/08/2021	RUST				
	woensdag	11/08/2021	LDL	SO - LT	45' langzame DL + 4 versnel. van 100m achteraf	LE	RECUPERATIE
	donderdag	12/08/2021	RUST				
	vrijdag	13/08/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	14/08/2021	RUST				
	zondag	15/08/2021	RUST				

RUNNING

10 KM

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

SDL: snelle duurloop @ 75-85% HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

VSN : submaximale versnellingen, niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

Vorb. 40 j.: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

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
10	maandag	16/08/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	3 x 5 x 70 (rust 30m jog traag - reeksrust 130m jog)	20' LDL - LE	
	dinsdag	17/08/2021	RUST				
	woensdag	18/08/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 4 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	6' SDL / 4' LDL
	donderdag	19/08/2021	RUST				
	vrijdag	20/08/2021	LDL		55' Langzame DL + 4 versnel. 150m achteraf		
	zaterdag	21/08/2021	RUST				
	zondag	22/08/2021	RUST				
11	maandag	23/08/2021	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 6 x 70 (rust 30m jog - reeksrust 130m jog)	20' LDL - LE of aflossingen met stijgende intensiteit: 3 x 2'30"	
	dinsdag	24/08/2021	RUST				
	woensdag	25/08/2021	DL	SO - LT	10' langzame DL + 40' normale duurloop of rust	LE	
	donderdag	26/08/2021	RUST				
	vrijdag	27/08/2021	LDL		60' Langzame DL + 4 versnel. 150m achteraf		
	zaterdag	28/08/2021	RUST				
	zondag	29/08/2021	RUST				
12	maandag	30/08/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	5 x 400 (rust 200m jog)	20' LDL - LE of 300m (100) met +10 of -10m volgens plaats	
	dinsdag	31/08/2021	RUST				
	woensdag	01/09/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 4 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	6' SDL / 4' LDL
	donderdag	02/09/2021	RUST				
	vrijdag	03/09/2021	LDL		65' Langzame DL + 4 versnel. 150m achteraf		
	zaterdag	04/09/2021	RUST				
	zondag	05/09/2021	RUST				
13	maandag	06/09/2021	LDL	SO - LT	40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	07/09/2021	RUST				
	woensdag	08/09/2021	LDL	SO - LT	45' langzame DL met 4 versnel. van 100m achteraf	LE	RECUPERATIE
	donderdag	09/09/2021	RUST				
	vrijdag	10/09/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	11/09/2021	RUST				
	zondag	12/09/2021	RUST				

RUNNING

10 KM

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

SDL: snelle duurloop @ 75-85% HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

VSN : submaximale versnellingen, niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

Vorb. 40 j.: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

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	
14	maandag	13/09/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	3 x 4 x 90 (rust 45m jog traag - reeksrust 135m jog)	20' LDL - LE	of aflossingen met stijgende intensiteit: 3 x 2'30"	
	dinsdag	14/09/2021	RUST					
	woensdag	15/09/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 4 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE		6' SDL / 4' LDL
	donderdag	16/09/2021	RUST					
	vrijdag	17/09/2021	LDL		55' langzame DL met 4 versnel. van 150m achteraf	LE		
	zaterdag	18/09/2021	RUST					
	zondag	19/09/2021	RUST					
15	maandag	20/09/2021	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 5 x 90 (rust 45m jog - reeksrust 145m jog)	20' LDL - LE	of 8 x 200 (200) bonus 10m/credit 10m	
	dinsdag	21/09/2021	RUST					
	woensdag	22/09/2021	DL	SO - LT	10' langzame DL + 45' normale duurloop	LE		
	donderdag	23/09/2021	RUST					
	vrijdag	24/09/2021	LDL		60' langzame DL met na 10' om de 5' versnel. van 30" à 40"	LE		
	zaterdag	25/09/2021	RUST					
	zondag	26/09/2021	RUST					
16	maandag	27/09/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	6 x 400 (rust 200m jog)	20' LDL - LE		
	dinsdag	28/09/2021	RUST					
	woensdag	29/09/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 4 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	6' SDL / 4' LDL	
	donderdag	30/09/2021	RUST					
	vrijdag	01/10/2021	LDL		65' Langzame DL + 4 versn. 120m achteraf	LE		
	zaterdag	02/10/2021	RUST					
	zondag	03/10/2021	RUST		BOSLOOP HERENTHOUT			
17	maandag	04/10/2021	LDL	SO - LT	40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE	
	dinsdag	05/10/2021	RUST					
	woensdag	06/10/2021	LDL	SO - LT	45' langzame DL met 4 versnel. van 100m achteraf	LE	RECUPERATIE	
	donderdag	07/10/2021	RUST					
	vrijdag	08/10/2021	LDL		40' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE	
	zaterdag	09/10/2021	RUST					
	zondag	10/10/2021	RUST					

KEEP RUNNING

15 KM

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

SDL: snelle duurloop @ 75-85% HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

VSN : submaximale versnellingen, niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

Vorb. 40 j.: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

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
1	maandag	14/06/2021	LDL	SO - LT	50' langzame duurloop of rust	LE	overgangperiode
	dinsdag	15/06/2021	RUST				
	woensdag	16/06/2021	DL	SO - LT	10 langzame duurloop + 45' normale duurloop	LE	overgangperiode
	donderdag	17/06/2021	RUST				
	vrijdag	18/06/2021	LDL		60' langzame DL + 4 versnel. van 100 tot 150m achteraf	LE	overgangperiode
	zaterdag	19/06/2021	RUST				
	zondag	20/06/2021	RUST				
2	maandag	21/06/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	2 x 7 x 65 (rust 35m jog traag - reeksrust 135m jog)	30' LDL - LE	
	dinsdag	22/06/2021	RUST				
	woensdag	23/06/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 5 x afwis. 5' Snelle DL / 5' Langzame DL	LE	5' SDL / 5' LDL
	donderdag	24/06/2021	RUST				
	vrijdag	25/06/2021	LDL		60' langzame DL + 4 versnellingen van 100 tot 150m achteraf of rust	LE	
	zaterdag	26/06/2021	RUST				
	zondag	27/06/2021	RUST				
3	maandag	28/06/2021	VSN	LT - inlopen 10'	2 x 7 x 65 (rust 35m jog traag - reeksrust 135m jog)	30' LDL - LE	
	dinsdag	29/06/2021	RUST				
	woensdag	30/06/2021	DL	SO - LT	10' langzame DL + 45' normale duurloop	LE	
	donderdag	01/07/2021	RUST				
	vrijdag	02/07/2021	LDL		65' langzame DL - 6 versnellingen van 100m achteraf	LE	
	zaterdag	03/07/2021	RUST				
	zondag	04/07/2021	RUST				
4	maandag	05/07/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	6 x 200 (rust 100m jog traag)	30' LDL - LE	
	dinsdag	06/07/2021	RUST				
	woensdag	07/07/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 5 x afwis. 5' Snelle DL / 5' Langzame DL	LE	5' SDL / 5' LDL
	donderdag	08/07/2021	RUST				
	vrijdag	09/07/2021	LDL		70' langzame DL met na 10' om de 5' een versnelling van 30" à 45"	LE	
	zaterdag	10/07/2021	RUST				
	zondag	11/07/2021	RUST				
5	maandag	12/07/2021	LDL	SO - LT	45' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	13/07/2021	RUST				
	woensdag	14/07/2021	LDL	SO - LT	50' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	donderdag	15/07/2021	RUST				
	vrijdag	16/07/2021	LDL		45' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	17/07/2021	RUST				
	zondag	18/07/2021	RUST				

KEEP RUNNING

15 KM

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

SDL: snelle duurloop @ 75-85% HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

VSN : submaximale versnellingen, niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

Vorb. 40 j.: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

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
6	maandag	19/07/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	3 x 5 x 65 (rust 35m jog traag - reeksrust 135m jog)	30' LDL - LE	of aflossingen met stijgende intensiteit: 3 x 2'30"
	dinsdag	20/07/2021	RUST				
	woensdag	21/07/2021	DL	SO - LT	10' langzame DL + 50' normale duurloop	LE	
	donderdag	22/07/2021	RUST				
	vrijdag	23/07/2021	LDL		65' langzame DL met 4 versnellingen van 200m achteraf	LE	
	zaterdag	24/07/2021	RUST				
	zondag	25/07/2021	RUST				
7	maandag	26/07/2021	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 6 x 65 (rust 35m jog - reeksrust 135m jog)	30' LDL - LE	
	dinsdag	27/07/2021	RUST				
	woensdag	28/07/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 5 x afwis. 5' Snelle DL / 5' Langzame DL	LE	5' SDL / 5' LDL
	donderdag	29/07/2021	RUST				
	vrijdag	30/07/2021	LDL		70' langzame DL met 6 versnellingen van 100m achteraf	LE	
	zaterdag	31/07/2021	RUST				
	zondag	01/08/2021	RUST				
8	maandag	02/08/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	8 x 200 (rust 100m jog traag)	30' LDL - LE	of aflossingen met 2/3 over 200m (ieder 5 x 200m)
	dinsdag	03/08/2021	RUST				
	woensdag	04/08/2021	DL	SO - LT	10' langzame DL + 55' normale duurloop	LE	
	donderdag	05/08/2021	RUST				
	vrijdag	06/08/2021	LDL		75' langzame DL met na 10' om de 5' een versnel. van 30" à 45"	LE	
	zaterdag	07/08/2021	RUST				
	zondag	08/08/2021	RUST				
9	maandag	09/08/2021	LDL	SO - LT	45' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	10/08/2021	RUST				
	woensdag	11/08/2021	LDL	SO - LT	50' langzame DL + 4 versnellingen van 100m achteraf	LE	RECUPERATIE
	donderdag	12/08/2021	RUST				
	vrijdag	13/08/2021	WST		45' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	14/08/2021	RUST				
	zondag	15/08/2021	RUST				

KEEP RUNNING
15 KM

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

SDL: snelle duurloop @ 75-85% HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

VSN : submaximale versnellingen, niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

 Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

 Voorb. 40 j.: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

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
10	maandag	16/08/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	3 x 5 x 70 (rust 30m jog traag - reeksrust 130m jog)	30' LDL - LE	
	dinsdag	17/08/2021	RUST				
	woensdag	18/08/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 5 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	6' SDL / 4' LDL
	donderdag	19/08/2021	RUST				
	vrijdag	20/08/2021	LDL		65' Langzame DL met 4 versnel. van 150m achteraf		
	zaterdag	21/08/2021	RUST				
	zondag	22/08/2021	RUST				
11	maandag	23/08/2021	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 6 x 70 (rust 30m jog - reeksrust 130m jog)	30' LDL - LE	of aflossingen met stijgende intensiteit: 3 x 2'30"
	dinsdag	24/08/2021	RUST				
	woensdag	25/08/2021	DL	SO - LT	10' Langzame DL dan 5 x afwis. 6' SDL / 4' LDL	LE	6' SDL / 4' LDL
	donderdag	26/08/2021	RUST				
	vrijdag	27/08/2021	LDL		70' Langzame DL met 4 versnel. van 150m achteraf		
	zaterdag	28/08/2021	RUST				
	zondag	29/08/2021	RUST				
12	maandag	30/08/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	5 x 400 (rust 200m jog)	30' LDL - LE	of 300m (100) met +10 of -10m volgens plaats
	dinsdag	31/08/2021	RUST				
	woensdag	01/09/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 5 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	6' SDL / 4' LDL
	donderdag	02/09/2021	RUST				
	vrijdag	03/09/2021	LDL		75' Langzame DL met 4 versnel. van 150m achteraf		
	zaterdag	04/09/2021	RUST				
	zondag	05/09/2021	RUST				
13	maandag	06/09/2021	LDL	SO - LT	45' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	07/09/2021	RUST				
	woensdag	08/09/2021	LDL	SO - LT	50' langzame DL met 4 versnell. van 100m achteraf	LE	RECUPERATIE
	donderdag	09/09/2021	RUST				
	vrijdag	10/09/2021	LDL		45' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	11/09/2021	RUST				
	zondag	12/09/2021	RUST				

KEEP RUNNING
15 KM

LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

SDL: snelle duurloop @ 75-85% HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

 Bereken HFmax met de formule $210 - 65\%$ van je leeftijd

 Voorb. 40 j.: $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$ HFmax

VSN : submaximale versnellingen, niet maximaal, met korte actieve rustpauzes om je uithouding te verbeteren.

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
14	maandag	13/09/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	3 x 4 x 90 (rust 45m jog traag - reeksrust 135m jog)	30' LDL - LE	of aflossingen met stijgende intensiteit: 3 x 2'30"
	dinsdag	14/09/2021	RUST				
	woensdag	15/09/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 5 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	
	donderdag	16/09/2021	RUST				
	vrijdag	17/09/2021	LDL		65' langzame DL met 4 versnel. van 150m achteraf	LE	
	zaterdag	18/09/2021	RUST				
	zondag	19/09/2021	RUST				
15	maandag	20/09/2021	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 5 x 90 (rust 45m jog - reeksrust 145m jog)	30' LDL - LE	of 10 x 200 (200) bonus 10m/credit 10m
	dinsdag	21/09/2021	RUST				
	woensdag	22/09/2021	DL	SO - LT	10' langzame DL + 55' normale duurloop	LE	
	donderdag	23/09/2021	RUST				
	vrijdag	24/09/2021	LDL		70' langzame DL met na 10' om de 5' versnel. van 30" à 40"	LE	
	zaterdag	25/09/2021	RUST				
	zondag	26/09/2021	RUST				
16	maandag	27/09/2021	VSN	LT - 'inlopen 10'	6 x 400 (rust 200m jog)	25' LDL - LE	
	dinsdag	28/09/2021	RUST				
	woensdag	29/09/2021	SDL	SO - LT	10' Langzame DL dan 5 x afwis. 6' Snelle DL / 4' Langzame DL	LE	
	donderdag	30/09/2021	RUST				
	vrijdag	01/10/2021	LDL		75' Langzame DL + 4 versn. 120m achteraf	LE	
	zaterdag	02/10/2021	RUST				
	zondag	03/10/2021	RUST		BOSLOOP HERENTHOUT		
17	maandag	04/10/2021	LDL	SO - LT	45' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	dinsdag	05/10/2021	RUST				
	woensdag	06/10/2021	LDL	SO - LT	50' langzame DL met 4 versnellingen van 100m achteraf	LE	RECUPERATIE
	donderdag	07/10/2021	RUST				
	vrijdag	08/10/2021	LDL		45' langzame duurloop	LE	RECUPERATIE
	zaterdag	09/10/2021	RUST				
	zondag	10/10/2021	RUST				