

KEEP RUNNING**5 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% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

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	cooling-down	opmerkingen
1	maandag	11/10/2021	VSN	LT	10' inlopen 10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	12/10/2021	RST				
	woensdag	13/10/2021	SDL	LT	10' inlopen dan 25' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	14/10/2021	RST				
	vrijdag	15/10/2021	LDL	BW	30' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	16/10/2021	RST				
	zondag	17/10/2021	RST				
2	maandag	18/10/2021	VSN	LT	10' inlopen 12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	19/10/2021	RST				
	woensdag	20/10/2021	DL	LT	30' DL	wandel + stretching	
	donderdag	21/10/2021	RST				
	vrijdag	22/10/2021	LDL	BW	35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	23/10/2021	RST				
	zondag	24/10/2021	RST				
3	maandag	25/10/2021	VSN	LT	10' inlopen 6 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch	
	dinsdag	26/10/2021	RST				
	woensdag	27/10/2021	SDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	28/10/2021	RST				
	vrijdag	29/10/2021	LDL	BW	35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	30/10/2021	RST				
	zondag	31/10/2021	RST				
4	maandag	01/11/2021	LDL	LT	30' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	dinsdag	02/11/2021	RST				
	woensdag	03/11/2021	LDL	LT	30' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	donderdag	04/11/2021	RST				
	vrijdag	05/11/2021	LDL	BW	35' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	zaterdag	06/11/2021	RST				
	zondag	07/11/2021	RST				

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% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

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	cooling-down	opmerkingen
1	maandag	11/10/2021	VSN	LT	10' inloper 10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	joglopen 35' + stretch	
	dinsdag	12/10/2021	RST				
	woensdag	13/10/2021	SDL	LT	10' inloper dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	14/10/2021	RST				
	vrijdag	15/10/2021	LDL	BW	65' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	16/10/2021	RST				
	zondag	17/10/2021	RST				
2	maandag	18/10/2021	VSN	LT	10' inloper 12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	joglopen 35' + stretch	
	dinsdag	19/10/2021	RST				
	woensdag	20/10/2021	DL	LT	45' DL	wandel + stretching	
	donderdag	21/10/2021	RST				
	vrijdag	22/10/2021	LDL		65' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	23/10/2021	RST				
	zondag	24/10/2021	RST				
3	maandag	25/10/2021	VSN	LT	10' inloper 8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	joglopen 35' + stretch	
	dinsdag	26/10/2021	RST				
	woensdag	27/10/2021	SDL	LT	10' inloper dan 50' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	28/10/2021	RST				
	vrijdag	29/10/2021	LDL		65' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	30/10/2021	RST				
	zondag	31/10/2021	RST				
4	maandag	01/11/2021	LDL	LT	45' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	dinsdag	02/11/2021	RST				
	woensdag	03/11/2021	DL	LT	45' DL	wandel + stretch	recuperatie
	donderdag	04/11/2021	RST				
	vrijdag	05/11/2021	LDL		45' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + stretch	recuperatie
	zaterdag	06/11/2021	RST				
	zondag	07/11/2021	RST				

KEEP 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% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

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	cooling-down	opmerkingen	
1	maandag	11/10/2021	VSN	LT	10' inlopen	10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	12/10/2021	RST					
	woensdag	13/10/2021	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	14/10/2021	RST					
	vrijdag	15/10/2021	LDL	BW		55' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	16/10/2021	RST					
	zondag	17/10/2021	RST					
2	maandag	18/10/2021	VSN	LT	inlopen 10'	12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	19/10/2021	RST					
	woensdag	20/10/2021	DL	LT		45' DL	wandel + stretching	
	donderdag	21/10/2021	RST					
	vrijdag	22/10/2021	LDL	BW		60' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	23/10/2021	RST					
	zondag	24/10/2021	RST					
3	maandag	25/10/2021	VSN	LT	10' inlopen	8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	26/10/2021	RST					
	woensdag	27/10/2021	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	28/10/2021	RST					
	vrijdag	29/10/2021	LDL	BW		60' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	30/10/2021	RST					
	zondag	31/10/2021	RST					
4	maandag	01/11/2021	LDL	LT		40' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	dinsdag	02/11/2021	RST					
	woensdag	03/11/2021	LDL	LT		45' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	donderdag	04/11/2021	RST					
	vrijdag	05/11/2021	LDL	BW		40' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	zaterdag	06/11/2021	RST					
	zondag	07/11/2021	RST					