

**KEEP RUNNING****15 KM**LDL: langzame duurloop lang @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen Bereken HFmax met de formule  $210 - 65\%$  van je leeftijd

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**

	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
	maandag	28/02/2022	VSN	LT inlopen 10'	10 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	01/03/2022	RST				
	woensdag	02/03/2022	SDL	LT	10' LDL dan 5 x afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	03/03/2022	RST				
	vrijdag	04/03/2022	LDL		85' langzame DL - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + strechen	
	zaterdag	05/03/2022	RST				
	zondag	06/03/2022	RST				
	maandag	07/03/2022	VSN	LT inlopen 10'	10 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	08/03/2022	RST				
	woensdag	09/03/2022	DL		60' normale duurloop	wandel + strechen	
	donderdag	10/03/2022	RST				
	vrijdag	11/03/2022	RST				
	zaterdag	12/03/2022	LDL	LT	90' langzame DL + 4 VSN 150m achteraf	wandel + strechen	
	zondag	13/03/2022	RST				
	maandag	14/03/2022	VSN	LT inlopen 10'	10 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	15/03/2022	RUST				
	woensdag	16/03/2022	DL	LT	60' normale duurloop	wandel + strechen	recuperatie
	donderdag	17/03/2022	RUST				
	vrijdag	18/03/2022	LDL	BW	90' LDL + 4 versnellingen van 100 tot 150m achteraf	wandel + strechen	recuperatie
	zaterdag	19/03/2022	RUST				
	zondag	20/03/2022	RUST				
	maandag	21/03/2022	LDL	LT	45' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	dinsdag	22/03/2022	RST				
	woensdag	23/03/2022	DL	LT	45' DL	wandel + stretch	recuperatie
	donderdag	24/03/2022	RST				
	vrijdag	25/03/2022	LDL		45' langzame DL + 4 VSN 150m achteraf	wandel + stretch	recuperatie
	zaterdag	26/03/2022	RST				
	zondag	27/03/2022	RST				

**KEEP RUNNING****10 KM**LDL: langzame duurloop @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen Bereken HFmax met de formule  $210 - 65\%$  van je leeftijd

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**

	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
	maandag	28/02/2022	VSN	LT	inlopen 10' 8 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretchen	
	dinsdag	01/03/2022	RST				
	woensdag	02/03/2022	SDL	LT	10' LDL dan 4 x afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	03/03/2022	RST				
	vrijdag	04/03/2022	LDL	BW	65' langzame DL - 4 VSN 100m tijdens duurloop		wandel + strechen
	zaterdag	05/03/2022	RST				
	zondag	06/03/2022	RST				
	maandag	07/03/2022	VSN	LT	inlopen 10' 8 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	08/03/2022	RST				
	woensdag	09/03/2022	DL	LT	50' normale DL	wandel + strechen	
	donderdag	10/03/2022	RST				
	vrijdag	11/03/2022	LDL	BW	65' langzame DL + 4 VSN 150 m achteraf	wandel + strechen	
	zaterdag	12/03/2022	RST				
	zondag	13/03/2022	RST				
	maandag	14/03/2022	VSN	LT	inlopen 10' 10 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretchen	
	dinsdag	15/03/2022	RUST				
	woensdag	16/03/2022	DL	LT	50' normale duurloop	LE	recuperatie
	donderdag	17/03/2022	RUST				
	vrijdag	18/03/2022	LDL	BW	65' langzame DL + 4 versn. 100 tot 150m achteraf	LE	recuperatie
	zaterdag	19/03/2022	RUST				
	zondag	20/03/2022	RUST				
	maandag	21/03/2022	LDL	LT	40' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	dinsdag	22/03/2022	RST				
	woensdag	23/03/2022	LDL	LT	45' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	donderdag	24/03/2022	RST				
	vrijdag	25/03/2022	LDL		40' langzame duurloop	wandel + stretch	recuperatie
	zaterdag	26/03/2022	RST				
	zondag	27/03/2022	RST				

**KEEP RUNNING****5 KM**LDL: langzame duurloop @ 60-70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen Bereken HFmax met de formule  $210 - 65\%$  van je leeftijd

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 - advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**

	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
	maandag	28/02/2022	VSN	LT	inlopen 10'	6 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 15' + stretchen
	dinsdag	01/03/2022	RST				
	woensdag	02/03/2022	SDL	LT		10' LDL dan 3 x afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen
	donderdag	03/03/2022	RST				
	vrijdag	04/03/2022	LDL			40' langzame duurloop	wandel + strechen
	zaterdag	05/03/2022	RST				
	zondag	06/03/2022	RST				
	maandag	07/03/2022	VSN	LT	inlopen 10'	6 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitl. 15' + stretchen
	dinsdag	08/03/2022	RST				
	woensdag	09/03/2022	DL	LT		35' normale duurloop	wandel + strechen
	donderdag	10/03/2022	RST				
	vrijdag	11/03/2022	LDL			40' langzame duurloop	wandel + strechen
	zaterdag	12/03/2022	RST				
	zondag	13/03/2022	RST				
	maandag	14/03/2022	VSN			6 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 15' + stretchen
	dinsdag	15/03/2022	RUST				
	woensdag	16/03/2022	DL	LT		35' normale duurloop	LE recuperatie
	donderdag	17/03/2022	RUST				
	vrijdag	18/03/2022	LDL	BW		35' langzame duurloop	LE recuperatie
	zaterdag	19/03/2022	RUST				
	zondag	20/03/2022	RUST				
	maandag	21/03/2022	LDL	LT		30' langzame duurloop	wandel + stretch recuperatie
	dinsdag	22/03/2022	RST				
	woensdag	23/03/2022	NDL	LT		25' normale duurloop	wandel + stretch recuperatie
	donderdag	24/03/2022	RST				
	vrijdag	25/03/2022	LDL			25' langzame duurloop	wandel + stretch recuperatie
	zaterdag	26/03/2022	RST				
	zondag	27/03/2022	RST				