

**KEEP RUNNING****5 KM**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oefeningen

DL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

LT: looptechniek

SDL : normale DL al lopend goed kunnen blijven praten = 70% - 80% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : snelle DL tracht onder je anaerobe drempel te lopen (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax

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 daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen****schema bestemd om onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
1	maandag	07/12/2020	VSN	LT	10' inlopen	10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretch
	dinsdag	08/12/2020	RST				
	woensdag	09/12/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 25' afwisselend 3' SDL / 7' LDL		wandel + stretching
	donderdag	10/12/2020	RST				
	vrijdag	11/12/2020	LDL	BW		30' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	12/12/2020	RST				
	zondag	13/12/2020	RST				
2	maandag	14/12/2020	VSN	LT	10' inlopen	12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretch
	dinsdag	15/12/2020	RST				
	woensdag	16/12/2020	DL	LT		30' DL	wandel + stretching
	donderdag	17/12/2020	RST				
	vrijdag	18/12/2020	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	19/12/2020	RST				
	zondag	20/12/2020	RST				
3	maandag	21/12/2020	VSN	LT	10' inlopen	6 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch
	dinsdag	22/12/2020	RST				
	woensdag	23/12/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend 3' SDL / 7' LDL		wandel + stretching
	donderdag	24/12/2020	RST				
	vrijdag	25/12/2020	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	26/12/2020	RST				
	zondag	27/12/2020	RST				
4	maandag	28/12/2020	LDL	LT		30' langzame duurloop	wandel + stretching
	dinsdag	29/12/2020	RST				
	woensdag	30/12/2020	LDL	LT		30' langzame duurloop	wandel + stretching
	donderdag	31/12/2020	RST				
	vrijdag	01/01/2021	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	02/01/2021	RST				
	zondag	03/01/2021	RST				

**KEEP RUNNING****5 KM**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oefeningen

DL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

LT: looptechniek

SDL : normale DL al lopend goed kunnen blijven praten = 70% - 80% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : snelle DL tracht onder je anaerobe drempel te lopen (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax

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 daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen****schema bestemd om onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen	
5	maandag	04/01/2021	VSN	LT	10' inlopen	8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch	
	dinsdag	05/01/2021	RST					
	woensdag	06/01/2021	DL	LT		35' DL	wandel + stretching	
	donderdag	07/01/2021	RST					
	vrijdag	08/01/2021	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	09/01/2021						
	zondag	10/01/2021	RST					
6	maandag	11/01/2021	VSN	LT	10' inlopen	2 x 5 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	12/01/2021	RST					
	woensdag	13/01/2021	SDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend	4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	14/01/2021	RST					
	vrijdag	15/01/2021	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	16/01/2021	RST					
	zondag	17/01/2021	RST					
7	maandag	18/01/2021	VSN	LT	10' inlopen	2 x 5 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	19/01/2021	RST					
	woensdag	20/01/2021	SDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend	4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	21/01/2021	RST					
	vrijdag	22/01/2021	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	23/01/2021	RST					
	zondag	24/01/2021	RST					
8	maandag	25/01/2021	LDL	LT		30' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	26/01/2021	RST					
	woensdag	27/01/2021	DL	LT		25' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	28/01/2021	RST					
	vrijdag	29/01/2021	LDL	BW		25' langzame duurloop	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	30/01/2021	RST					
	zondag	31/01/2021	RST					

**KEEP RUNNING****5 KM**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oefeningen

DL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

LT: looptechniek

SDL : normale DL al lopend goed kunnen blijven praten = 70% - 80% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : snelle DL tracht onder je anaerobe drempel te lopen (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax

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 daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen****schema bestemd om onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
9	maandag	01/02/2021	VSN	LT	10' inlopen 2 x 5 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	02/02/2021	RST				
	woensdag	03/02/2021	LDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	04/02/2021	RST				
	vrijdag	05/02/2021	LDL	BW	30' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	06/02/2021	RST				
	zondag	07/02/2021	RST				
10	maandag	08/02/2021	VSN	LT	10' inlopen 6 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	09/02/2021	RST				
	woensdag	10/02/2021	DL	LT	30' DL	wandel + stretching	
	donderdag	11/02/2021	RST				
	vrijdag	12/02/2021	LDL	BW	35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	13/02/2021	RST				
	zondag	14/02/2021	RST				
11	maandag	15/02/2021	VSN	LT	10' inlopen 8 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 15' + stretch	eventueel TEST
	dinsdag	16/02/2021	RST				
	woensdag	17/02/2021	LDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	18/02/2021	RST				
	vrijdag	19/02/2021	LDL	BW	35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	20/02/2021	RST				
	zondag	21/02/2021	RST				
12	maandag	22/02/2021	LDL	LT	30' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	23/02/2021	RST				
	woensdag	24/02/2021	DL	LT	25' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	25/02/2021	RST				
	vrijdag	26/02/2021	LDL	BW	25' langzame duurloop	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	27/02/2021	RST				
	zondag	28/02/2021	RST				

**KEEP RUNNING****10 KM**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oefeningen

DL : normale DL al lopend goed kunnen blijven praten = 70% - 80% van HRmax

LT: looptechniek

SDL : snelle DL tracht onder je anaerobe drempel te lopen (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen tracht je snel &amp; ontspannen uit te voeren, 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 daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen****schema bestemd om onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
1	maandag	07/12/2020	VSN	LT	10' inlopen	10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	08/12/2020	RST				
	woensdag	09/12/2020	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching
	donderdag	10/12/2020	RST				
	vrijdag	11/12/2020	LDL	BW		55' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf	wandel + stretching
	zaterdag	12/12/2020	RST				
	zondag	13/12/2020	RST				
2	maandag	14/12/2020	VSN	LT	inlopen 10'	12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	15/12/2020	RST				
	woensdag	16/12/2020	DL	LT		45' DL	wandel + stretching
	donderdag	17/12/2020	RST				
	vrijdag	18/12/2020	LDL	BW		60' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf	wandel + stretching
	zaterdag	19/12/2020	RST				
	zondag	20/12/2020	RST				
3	maandag	21/12/2020	VSN	LT	10' inlopen	8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	22/12/2020	RST				
	woensdag	23/12/2020	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching
	donderdag	24/12/2020	RST				
	vrijdag	25/12/2020	LDL	BW		60' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	26/12/2020	RST				
	zondag	27/12/2020	RST				
4	maandag	28/12/2020	LDL	LT		40' langzame duurloop	wandel + stretching
	dinsdag	29/12/2020	RST				
	woensdag	30/12/2020	LDL	LT		45' langzame duurloop	wandel + stretching
	donderdag	31/12/2020	RST				
	vrijdag	01/01/2021	LDL	BW		40' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	02/01/2021	RST				
	zondag	03/01/2021	RST				

**KEEP RUNNING****10 KM**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oefeningen

DL : normale DL al lopend goed kunnen blijven praten = 70% - 80% van HRmax

LT: looptechniek

SDL : snelle DL tracht onder je anaerobe drempel te lopen (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen tracht je snel &amp; ontspannen uit te voeren, 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**Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen****schema bestemd om onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen	
5	maandag	04/01/2021	VSN	LT	10' inlopen	10 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	05/01/2021	RST					
	woensdag	06/01/2021	DL	LT		50' DL	wandel + stretching	
	donderdag	07/01/2021	RST					
	vrijdag	08/01/2021	LDL	BW		60' langzame duurloop + 4/6 VSN 100m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	09/01/2021	RST					
	zondag	10/01/2021	RST					
6	maandag	11/01/2021	VSN	LT	10' inlopen	2 x 6 x (100m versn. - 50 meter jog 150m jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	12/01/2021	RST					
	woensdag	13/01/2021	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	14/01/2021	RST					
	vrijdag	15/01/2021	LDL	BW		60' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	16/01/2021	RST					
	zondag	17/01/2021	RST					
7	maandag	18/01/2021	VSN	LT	10' inlopen	2 x 6 x (100m versn. - 50 meter jog 150m jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	19/01/2021	RST					
	woensdag	20/01/2021	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	21/01/2021	RST					
	vrijdag	22/01/2021	LDL	BW		60' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	23/01/2021	RST					
	zondag	24/01/2021	RST					
8	maandag	25/01/2021	LDL	LT		40' langzame duurloop	wandel + stretching	<b>recuperatie</b>
	dinsdag	26/01/2021	RST					
	woensdag	27/01/2021	DL	LT		40' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	28/01/2021	RST					
	vrijdag	29/01/2021	LDL	BW		45' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	30/01/2021	RST					
	zondag	31/01/2021	RST					

# KEEP RUNNING

# 10 KM

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oefeningen

DL : normale DL al lopend goed kunnen blijven praten = 70% - 80% van HRmax

LT: looptechniek

SDL : snelle DL tracht onder je anaerobe drempel te lopen (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, 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 daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**

**schema bestemd om onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
9	maandag	01/02/2021	VSN	LT	10' inlopen 2 x 6 x (100m versn. - 50 meter jog - 150m jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	02/02/2021	RST				
	woensdag	03/02/2021	SDL	LT	10' inlopen dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	04/02/2021	RST				
	vrijdag	05/02/2021	LDL	BW	60' langzame DL - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	06/02/2021	RST				
	zondag	07/02/2021	RST				
10	maandag	08/02/2021	VSN	LT	10' inlopen 2 x 7 x (100m versn. - 50m jog (150m jog)	uitlopen 30' + stretch	seriepauze 150m jog
	dinsdag	09/02/2021	RST				
	woensdag	10/02/2021	LDL	LT	10' inlopen dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	11/02/2021	RST				
	vrijdag	12/02/2021	LDL	BW	60' langzame duurloop - 6 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	13/02/2021	RST				
	zondag	14/02/2021	RST				
11	maandag	15/02/2021	VSN	LT	10' inlopen 8 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	16/02/2021	RST				
	woensdag	17/02/2021	DL	LT	50' DL	wandel + stretching	
	donderdag	18/02/2021	RST				
	vrijdag	19/02/2021	LDL	BW	60' langzame duurloop + 6 VSN 80m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	20/02/2021	RST				
	zondag	21/02/2021	RST				
12	maandag	22/02/2021	LDL	LT	40' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	23/02/2021	RST				
	woensdag	24/02/2021	LDL	LT	45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	donderdag	25/02/2021	RST				
	vrijdag	26/02/2021	LDL	BW	40' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	27/02/2021	RST				
	zondag	28/02/2021	RST				

**KEEP RUNNING****15 KM**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oefening

DL : normale DL al lopend goed kunnen blijven praten = 70% - 80% van HRmax

LT: looptechniek

SDL : snelle DL tracht onder je anaerobe drempel te lopen (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen tracht je snel &amp; ontspannen uit te voeren, 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 daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen****schema bestemd om onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
1	maandag	07/12/2020	VSN	LT 10' inloper	10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	joglopen 35' + stretch	
	dinsdag	08/12/2020	RST				
	woensdag	09/12/2020	SDL	LT 10' inloper	dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	10/12/2020	RST				
	vrijdag	11/12/2020	LDL	BW	65' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	12/12/2020	RST				
	zondag	13/12/2020	RST				
2	maandag	14/12/2020	VSN	LT 10' inloper	12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	joglopen 35' + stretch	
	dinsdag	15/12/2020	RST				
	woensdag	16/12/2020	DL	LT	45' DL	wandel + stretching	
	donderdag	17/12/2020	RST				
	vrijdag	18/12/2020	LDL		65' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	19/12/2020	RST				
	zondag	20/12/2020	RST				
3	maandag	21/12/2020	VSN	LT 10' inloper	8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	joglopen 35' + stretch	
	dinsdag	22/12/2020	RST				
	woensdag	23/12/2020	SDL	LT 10' inloper	dan 50' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	24/12/2020	RST				
	vrijdag	25/12/2020	LDL		65' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	26/12/2020	RST				
	zondag	27/12/2020	RST				
4	maandag	28/12/2020	LDL	LT	45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	29/12/2020	RST				
	woensdag	30/12/2020	DL	LT	45' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	31/12/2020	RST				
	vrijdag	01/01/2021	LDL		45' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	02/01/2021	RST				
	zondag	03/01/2021	RST				

**KEEP RUNNING****15 KM**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oefening

DL : normale DL al lopend goed kunnen blijven praten = 70% - 80% van HRmax

LT: looptechniek

SDL : snelle DL tracht onder je anaerobe drempel te lopen (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen tracht je snel &amp; ontspannen uit te voeren, 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 daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen****schema bestemd om onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
5	maandag	04/01/2021	VSN	LT 10' inloper	10 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	joglopen 35' + stretch	
	dinsdag	05/01/2021	RST				
	woensdag	06/01/2021	DL	LT	50' DL	wandel + stretching	
	donderdag	07/01/2021	RST				
	vrijdag	08/01/2021	LDL		70' langzame duurloop + 4/6 VSN 100m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	09/01/2021	RST				
	zondag	10/01/2021	RST				
6	maandag	11/01/2021	VSN	LT 10' inloper	2 x 6 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	joglopen 35' + stretch	
	dinsdag	12/01/2021	RST				
	woensdag	13/01/2021	SDL	LT 10' inloper dan	50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	14/01/2021	RST				
	vrijdag	15/01/2021	LDL		75' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	16/01/2021	RST				
	zondag	17/01/2021	RST				
7	maandag	18/01/2021	VSN	LT 10' inloper	2 x 6 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	joglopen 35' + stretch	
	dinsdag	19/01/2021	RST				
	woensdag	20/01/2021	SDL	LT 10' inloper dan	50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	21/01/2021	RST				
	vrijdag	22/01/2021	LDL		75' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	23/01/2021	RST				
	zondag	24/01/2021	RST				
8	maandag	25/01/2021	LDL	LT	45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	26/01/2021	RST				
	woensdag	27/01/2021	DL	LT	45' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	28/01/2021	RST				
	vrijdag	29/01/2021	LDL		45' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	30/01/2021	RST				
	zondag	31/01/2021	RST				



**KEEP RUNNING****15 KM**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oefening

DL : normale DL al lopend goed kunnen blijven praten = 70% - 80% van HRmax

LT: looptechniek

SDL : snelle DL tracht onder je anaerobe drempel te lopen (= nog net kunnen praten) = 80% - 85% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : versnellingen tracht je snel &amp; ontspannen uit te voeren, 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 daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen****schema bestemd om onder begeleiding uit te voeren - looptraining is meer dan alleen maar lopen!**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
9	maandag	01/02/2021	VSN		2 x 8 x (100m versnellen - 50m jog (150m jog))		
	dinsdag	02/02/2021	RST				
	woensdag	03/02/2021	LDL	LT 10' inloper			jog 35' + stretch
	donderdag	04/02/2021	RST				
	vrijdag	05/02/2021	LDL		LT 10' inloper dan 50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL		wandel + stretching
	zaterdag	06/02/2021	RST				
	zondag	07/02/2021	RST				
10	maandag	08/02/2021	VSN		75' langzame duurloop - 6 VSN 100m tijdens duurloop		wandel + stretching
	dinsdag	09/02/2021	RST				
	woensdag	10/02/2021	DL	LT	8 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)		jog 35' + stretch
	donderdag	11/02/2021	RST				
	vrijdag	12/02/2021	LDL		55' DL		wandel + stretching
	zaterdag	13/02/2021	RST				
	zondag	14/02/2021	RST				
11	maandag	15/02/2021	VSN		80' langzame duurloop + 6 VSN 80m achteraf		wandel + stretching
	dinsdag	16/02/2021	RST				
	woensdag	17/02/2021	LDL	LT 10' inloper	10 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)		jog 35' + stretch
	donderdag	18/02/2021	RST				
	vrijdag	19/02/2021	LDL		LT 10' inloper dan 50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL		wandel + stretching
	zaterdag	20/02/2021	RST				
	zondag	21/02/2021	RST				
12	maandag	22/02/2021	LDL	LT	45' langzame duurloop		wandel + stretching
	dinsdag	23/02/2021	RST				
	woensdag	24/02/2021	LDL	LT	50' langzame duurloop		wandel + stretching
	donderdag	25/02/2021	RST				
	vrijdag	26/02/2021	LDL		45' langzame duurloop		wandel + stretching
	zaterdag	27/02/2021	RST				
	zondag	28/02/2021	RST				