

LDL : langzame duurloop = 60% - 70%HFmax (schatting maximale hartfrequentie: HFmax = 210 - 65 % leeftijd)
 DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend vlot kunnen blijven praten) = 70-80% HFmax
 SDL : snelle duurloop (= nog kunnen praten) = 80% - 85% van HFmax
 HIIT : High Intensity Interval Training à submaximaal tempo - jogpauze à 50 % van dit tempo

SO: spierversterkende oef.
 LT: looptechniek
 LE: lenigheid - stretchen
 RST: rustdag

Op de rustdagen advies om afwisselend spierversterkende, stabiliteit, lenigheid en flexibiliteit oefeningen te doen.

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!

maandag	29/03/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	10 x (60 meter submax tempo - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretchen
dinsdag	30/03/2021	RST				
woensdag	31/03/2021	SDL	LT		30': 10' LDL dan afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + strechen
donderdag	01/04/2021	RST				
vrijdag	02/04/2021	LDL			35' langzame duurloop	wandel + strechen
zaterdag	03/04/2021	RST				
zondag	04/04/2021	RST				
maandag	05/04/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	12 x (60 meter submax tempo - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretchen
dinsdag	06/04/2021	RST				
woensdag	07/04/2021	DL	LT		35' normale DL	wandel + strechen
donderdag	08/04/2021	RST				
vrijdag	09/04/2021	LDL			40' langzame duurloop	wandel + strechen
zaterdag	10/04/2021	RST				
zondag	11/04/2021	RST				
maandag	12/04/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	6 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretchen
dinsdag	13/04/2021	RST				
woensdag	14/04/2021	SDL	LT		35': 5' LDL dan 30' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + strechen
donderdag	15/04/2021	RST				
vrijdag	16/04/2021	LDL			40' langzame duurloop	wandel + strechen
zaterdag	17/04/2021	RST				
zondag	18/04/2021	RST				
maandag	19/04/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	6 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretchen
dinsdag	20/04/2021	RST				
woensdag	21/04/2021	DL	LT		35'normale DL	wandel + strechen
donderdag	22/04/2021	RST				
vrijdag	23/04/2021	LDL			40' langzame duurloop	wandel + strechen
zaterdag	24/04/2021	RST				
zondag	25/04/2021	RST				

LDL : langzame duurloop = 60% - 70%HFmax (schatting maximale hartfrequentie: HFmax = 210 - 65 % leeftijd)
 DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend vlot kunnen blijven praten) = 70-80% HFmax
 SDL : snelle duurloop (= nog kunnen praten) = 80% - 85% van HFmax
 HIIT : High Intensity Interval Training à submaximaal tempo - jogpauze à 50 % van dit tempo

SO: spierversterkende oef.
 LT: looptechniek
 LE: lenigheid - stretchen
 RST: rustdag

Op de rustdagen advies om afwisselend spierversterkende, stabiliteit, lenigheid en flexibiliteit oefeningen te doen.

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!

maandag	26/04/2021	HIIT	LT	inlopen 10' 8 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 15' + stretchen	
dinsdag	27/04/2021	RST				
woensdag	28/04/2021	SDL	LT	35': 5' LDL dan 30' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
donderdag	29/04/2021	RST				
vrijdag	30/04/2021	LDL		35' langzame duurloop	wandel + strechen	
zaterdag	01/05/2021	RST				
zondag	02/05/2021	RST				
maandag	03/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10' 2 x 5 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitl. 15' + stretchen	seriepauze 200 jog
dinsdag	04/05/2021	RST				
woensdag	05/05/2021	DL	LT	35' normale DL	wandel + strechen	
donderdag	06/05/2021	RST				
vrijdag	07/05/2021	LDL		40' langzame duurloop	wandel + strechen	
zaterdag	08/05/2021	RST				
zondag	09/05/2021	RST				
maandag	10/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10' 2 x 5 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitl. 15' + stretchen	seriepauze 200 jog
dinsdag	11/05/2021	RST				
woensdag	12/05/2021	LDL	LT	40': 10' LDL dan 30' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
donderdag	13/05/2021	RST				
vrijdag	14/05/2021	LDL		40' langzame duurloop	wandel + strechen	
zaterdag	15/05/2021	RST				
zondag	16/05/2021	RST				
maandag	17/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10' 6 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 15' + stretchen	
dinsdag	18/05/2021	RST				
woensdag	19/05/2021	DL	LT	35'normale DL	wandel + strechen	
donderdag	20/05/2021	RST				
vrijdag	21/05/2021	LDL		40' langzame duurloop	wandel + strechen	
zaterdag	22/05/2021	RST				
zondag	23/05/2021	RST				

LDL : langzame duurloop = 60% - 70%HFmax (schatting maximale hartfrequentie: HFmax = 210 - 65 % leeftijd)
 DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend vlot kunnen blijven praten) = 70-80% HFmax
 SDL : snelle duurloop (= nog kunnen praten) = 80% - 85% van HFmax
 HIIT : High Intensity Interval Training à submaximaal tempo - jogpauze à 50 % van dit tempo

SO: spierversterkende oef.
 LT: looptechniek
 LE: lenigheid - stretchen
 RST: rustdag

Op de rustdagen advies om afwisselend spierversterkende, stabiliteit, lenigheid en flexibiliteit oefeningen te doen.

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!

maandag	24/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10' 6 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 15' + stretchen		
dinsdag	25/05/2021	RST					
woensdag	26/05/2021	LDL	LT	40': 10' LDL dan 30' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen		
donderdag	27/05/2021	RST					
vrijdag	28/05/2021	LDL		45' langzame duurloop	wandel + strechen		
zaterdag	29/05/2021	RST					
zondag	30/05/2021	RST					
maandag	31/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10' 6 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitl. 15' + stretchen		
dinsdag	01/06/2021	RST					
woensdag	02/06/2021	DL	LT	35'normale DL	wandel + strechen		
donderdag	03/06/2021	RST					
vrijdag	04/06/2021	LDL		40' langzame duurloop	wandel + strechen		
zaterdag	05/06/2021	RST					
zondag	06/06/2021	RST					
maandag	07/06/2021	HIIT		6 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 15' + stretchen		
dinsdag	08/06/2021	RUST					
woensdag	09/06/2021	DL	LT	25' langzame duurloop	LE		recuperatie
donderdag	10/06/2021	RUST					
vrijdag	11/06/2021	LDL	BW	30' langzame duurloop	LE		recuperatie
zaterdag	12/06/2021	RUST					
zondag	13/06/2021	RUST					

RUNNING 60'**10 KM behoud**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70%HFmax (schatting maximale hartfrequentie: HFmax = 210 - 65 % leeftijd)

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend vlot kunnen blijven praten) = 70-80% HFmax

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog kunnen praten) = 80% - 85% van HFmax

LE: lenigheid - strechen

HIIT : High Intensity Interval Training à submaximaal tempo - jogpauze à 50 % van dit tempo

RST: rustdag

Op de rustdagen advies om afwisselend spierversterkende, stabiliteit, lenigheid en flexibiliteit oefeningen te doen.

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom 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!

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
	maandag	29/03/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	10 x (60 meter submax tempo - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	30/03/2021	RST				
	woensdag	31/03/2021	SDL	LT		40': 10' LDL dan 30' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + strechen
	donderdag	01/04/2021	RST				
	vrijdag	02/04/2021	LDL	BW		60' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf	wandel + strechen
	zaterdag	03/04/2021	RST				
	zondag	04/04/2021	RST				
	maandag	05/04/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	12 x (60 meter submax tempo - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	06/04/2021	RST				
	woensdag	07/04/2021	DL	LT		50' normale DL	wandel + strechen
	donderdag	08/04/2021	RST				
	vrijdag	09/04/2021	LDL	BW		65' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf	wandel + strechen
	zaterdag	10/04/2021	RST				
	zondag	11/04/2021	RST				
	maandag	12/04/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	8 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	13/04/2021	RST				
	woensdag	14/04/2021	SDL	LT		50': 10' LDL dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + strechen
	donderdag	15/04/2021	RST				
	vrijdag	16/04/2021	LDL	BW		65' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + strechen
	zaterdag	17/04/2021	RST				
	zondag	18/04/2021	RST				
	maandag	19/04/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	10 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	20/04/2021	RST				
	woensdag	21/04/2021	DL	LT		50' normale DL	wandel + strechen
	donderdag	22/04/2021	RST				
	vrijdag	23/04/2021	LDL	BW		60' langzame duurloop + 4/6 VSN 100m achteraf	wandel + strechen
	zaterdag	24/04/2021	RST				
	zondag	25/04/2021	RST				

RUNNING 60'

10 KM behoud

LDL : langzame duurloop = 60% - 70%HFmax (schatting maximale hartfrequentie: HFmax = 210 - 65 % leeftijd)
 DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend vlot kunnen blijven praten) = 70-80% HFmax
 SDL : snelle duurloop (= nog kunnen praten) = 80% - 85% van HFmax
 HIIT : High Intensity Interval Training à submaximaal tempo - jogpauze à 50 % van dit tempo

SO: spierversterkende oef.
 LT: looptechniek
 LE: lenigheid - strechen
 RST: rustdag

Op de rustdagen advies om afwisselend spierversterkende, stabiliteit, lenigheid en flexibiliteit oefeningen te doen.

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom 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!

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen	
	maandag	26/04/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	12 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	27/04/2021	RST					
	woensdag	28/04/2021	SDL	LT		50': 10' LDL dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	29/04/2021	RST					
	vrijdag	30/04/2021	LDL	BW		65' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + strechen	
	zaterdag	01/05/2021	RST					
	zondag	02/05/2021	RST					
	maandag	03/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	2 x 6 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	seriepauze: 200 jog
	dinsdag	04/05/2021	RST					
	woensdag	05/05/2021	DL	LT		50' normale DL	wandel + strechen	
	donderdag	06/05/2021	RST					
	vrijdag	07/05/2021	LDL	BW		60' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + strechen	
	zaterdag	08/05/2021	RST					
	zondag	09/05/2021	RST					
	maandag	10/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	2 x 7 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 30' + stretch	seriepauze: 200 jog
	dinsdag	11/05/2021	RST					
	woensdag	12/05/2021	SDL	LT		50': 10' LDL dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	13/05/2021	RST					
	vrijdag	14/05/2021	LDL	BW		65' langzame duurloop - 6 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + strechen	
	zaterdag	15/05/2021	RST					
	zondag	16/05/2021	RST					
	maandag	17/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10'	8 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretchen	
	dinsdag	18/05/2021	RST					
	woensdag	19/05/2021	DL	LT		50' normale DL	wandel + strechen	
	donderdag	20/05/2021	RST					
	vrijdag	21/05/2021	LDL	BW		60' langzame duurloop + 6 VSN 80m achteraf	wandel + strechen	
	zaterdag	22/05/2021	RST					
	zondag	23/05/2021	RST					

RUNNING 60'**10 KM behoud**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70%HFmax (schatting maximale hartfrequentie: HFmax = 210 - 65 % leeftijd)

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend vlot kunnen blijven praten) = 70-80% HFmax

SDL : snelle duurloop (= nog kunnen praten) = 80% - 85% van HFmax

HIIT : High Intensity Interval Training à submaximaal tempo - jogpauze à 50 % van dit tempo

Op de rustdagen advies om afwisselend spierversterkende, stabiliteit, lenigheid en flexibiliteit oefeningen te doen.

SO: spierversterkende oef.

LT: looptechniek

LE: lenigheid - strechen

RST: rustdag

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom 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!

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
	maandag	24/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10' 8 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretchen	
	dinsdag	25/05/2021	RST				
	woensdag	26/05/2021	SDL	LT	50':10' LDL dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	27/05/2021	RST				
	vrijdag	28/05/2021	LDL	BW	65' langzame DL - 4 VSN 100m tijdens DL		wandel + strechen
	zaterdag	29/05/2021	RST				
	zondag	30/05/2021	RST				
	maandag	31/05/2021	HIIT	LT	inlopen 10' 8 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	01/06/2021	RST				
	woensdag	02/06/2021	LDL	BW	60' langzame duurloop + 4 VSN 150 m achteraf	wandel + strechen	
	donderdag	03/06/2021	RST				
	vrijdag	04/06/2021	DL	LT	50' normale DL	wandel + strechen	
	zaterdag	05/06/2021	RST				
	zondag	06/06/2021	RST				
	maandag	07/06/2021	HIIT	LT	inlopen 10' 10 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretchen	
	dinsdag	08/06/2021	RUST				
	woensdag	09/06/2021	DL	LT	40' normale duurloop	LE	recuperatie
	donderdag	10/06/2021	RUST				
	vrijdag	11/06/2021	LDL	BW	45' langzame DL + 4 versn. 100 tot 150m achteraf	LE	recuperatie
	zaterdag	12/06/2021	RUST				
	zondag	13/06/2021	RUST				

RUNNING 90'

15 KM behoud

LDL : langzame duurloop = 60% - 70%HFmax (schatting maximale hartfrequentie: HFmax = 210 - 65 % leeftijd)

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend vlot kunnen blijven praten) = 70-80% HFmax

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog kunnen praten) = 80% - 85% van HFmax

LE: lenigheid - stretchen

HIIT : High Intensity Interval Training à submaximaal tempo - jogpauze à 50 % van dit tempo

RST: rustdag

Op de rustdagen advies om afwisselend spierversterkende, stabiliteit, lenigheid en flexibiliteit oefeningen te doen.

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom 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!

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
	maandag	29/03/2021	HIIT	LT inlopen 10'	10 x (60 meter submax tempo - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	30/03/2021	RST				
	woensdag	31/03/2021	SDL	LT	50': 10' LDL dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	01/04/2021	RST				
	vrijdag	02/04/2021	LDL		65' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf	wandel + strechen	
	zaterdag	03/04/2021	RST				
	zondag	04/04/2021	RST				
	maandag	05/04/2021	HIIT	LT inlopen 10'	12 x (60 meter submax tempo - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	06/04/2021	RST				
	woensdag	07/04/2021	DL	LT	50' normale duurloop	wandel + strechen	
	donderdag	08/04/2021	RST				
	vrijdag	09/04/2021	LDL		70' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf	wandel + strechen	
	zaterdag	10/04/2021	RST				
	zondag	11/04/2021	RST				
	maandag	12/04/2021	HIIT	LT inlopen 10'	8 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	13/04/2021	RST				
	woensdag	14/04/2021	SDL	LT	55': 5' LDL dan 50' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	15/04/2021	RST				
	vrijdag	16/04/2021	LDL		75' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + strechen	
	zaterdag	17/04/2021	RST				
	zondag	18/04/2021	RST				
	maandag	19/04/2021	HIIT	LT inlopen 10'	10 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	20/04/2021	RST				
	woensdag	21/04/2021	DL	LT	50' normale duurloop	wandel + strechen	
	donderdag	22/04/2021	RST				
	vrijdag	23/04/2021	LDL		75' langzame duurloop + 4/6 VSN 100m achteraf	wandel + strechen	
	zaterdag	24/04/2021	RST				
	zondag	25/04/2021	RST				

RUNNING 90'**15 KM behoud**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70%HFmax (schatting maximale hartfrequentie: HFmax = 210 - 65 % leeftijd)

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend vlot kunnen blijven praten) = 70-80% HFmax

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog kunnen praten) = 80% - 85% van HFmax

LE: lenigheid - stretchen

HIIT : High Intensity Interval Training à submaximaal tempo - jogpauze à 50 % van dit tempo

RST: rustdag

Op de rustdagen advies om afwisselend spierversterkende, stabiliteit, lenigheid en flexibiliteit oefeningen te doen.

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom 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!

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
	maandag	26/04/2021	HIIT	LT inlopen 10'	12 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	27/04/2021	RST				
	woensdag	28/04/2021	SDL	LT	55': 5' LDL dan 50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	29/04/2021	RST				
	vrijdag	30/04/2021	LDL		75' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + strechen	
	zaterdag	01/05/2021	RST				
	zondag	02/05/2021	RST				
	maandag	03/05/2021	HIIT	LT inlopen 10'	2 x 7 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	seriepauze 200m jog
	dinsdag	04/05/2021	RST				
	woensdag	05/05/2021	DL	LT	55' normale duurloop	wandel + strechen	
	donderdag	06/05/2021	RST				
	vrijdag	07/05/2021	LDL		80' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + strechen	
	zaterdag	08/05/2021	RST				
	zondag	09/05/2021	RST				
	maandag	10/05/2021	HIIT	LT inlopen 10'	2 x 8 x (100 meter submax tempo - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	seriepauze 200m jog
	dinsdag	11/05/2021	RST				
	woensdag	12/05/2021	LDL	LT	60': 10' LDL dan 50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	13/05/2021	RST				
	vrijdag	14/05/2021	LDL		85' langzame duurloop - 6 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + strechen	
	zaterdag	15/05/2021	RST				
	zondag	16/05/2021	RST				
	maandag	17/05/2021	HIIT	LT inlopen 10'	8 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	18/05/2021	RST				
	woensdag	19/05/2021	DL	LT	55' normale duurloop	wandel + strechen	
	donderdag	20/05/2021	RST				
	vrijdag	21/05/2021	LDL		80' langzame duurloop + 6 VSN 80m achteraf	wandel + strechen	
	zaterdag	22/05/2021	RST				
	zondag	23/05/2021	RST				

RUNNING 90'**15 KM behoud**

LDL : langzame duurloop = 60% - 70%HFmax (schatting maximale hartfrequentie: HFmax = 210 - 65 % leeftijd)

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (lopend vlot kunnen blijven praten) = 70-80% HFmax

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop (= nog kunnen praten) = 80% - 85% van HFmax

LE: lenigheid - stretchen

HIIT : High Intensity Interval Training à submaximaal tempo - jogpauze à 50 % van dit tempo

RST: rustdag

Op de rustdagen advies om afwisselend spierversterkende, stabiliteit, lenigheid en flexibiliteit oefeningen te doen.

Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom 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!

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
	maandag	24/05/2021	HIIT	LT inlopen 10'	10 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	25/05/2021	RST				
	woensdag	26/05/2021	LDL	LT	60': 10' LDL dan 50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + strechen	
	donderdag	27/05/2021	RST				
	vrijdag	28/05/2021	LDL		85' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + strechen	
	zaterdag	29/05/2021	RST				
	zondag	30/05/2021	RST				
	maandag	31/05/2021	HIIT	LT inlopen 10'	10 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	01/06/2021	RST				
	woensdag	02/06/2021	LDL	LT	90' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + strechen	
	donderdag	03/06/2021	RST				
	vrijdag	04/06/2021	DL		60' normale duurloop - 35' LDL zo Antw. 10 Miles	wandel + strechen	
	zaterdag	05/06/2021	RST				
	zondag	06/06/2021	RST				
	maandag	07/06/2021	HIIT	LT inlopen 10'	10 x (180 meter submax tempo - 90 meter jog)	uitlopen 35' + stretchen	
	dinsdag	08/06/2021	RUST				
	woensdag	09/06/2021	SDL	LT	45' normale duurloop	wandel + strechen	recupertatie
	donderdag	10/06/2021	RUST				
	vrijdag	11/06/2021	LDL	BW	50' LDL + 4 versnellingen van 100 tot 150m achteraf	wandel + strechen	recupertatie
	zaterdag	12/06/2021	RUST				
	zondag	13/06/2021	RUST				