

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	14/09/2020	VSN	LT	10' inlopen	10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretch
	dinsdag	15/09/2020	RST				
	woensdag	16/09/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 25' afwisselend 3' SDL / 7' LDL		wandel + stretching
	donderdag	17/09/2020	RST				
	vrijdag	18/09/2020	LDL	BW		30' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	19/09/2020	RST				
	zondag	20/09/2020	RST				
2	maandag	21/09/2020	VSN	LT	10' inlopen	12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretch
	dinsdag	22/09/2020	RST				
	woensdag	23/09/2020	DL	LT		30' DL	wandel + stretching
	donderdag	24/09/2020	RST				
	vrijdag	25/09/2020	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	26/09/2020	RST				
	zondag	27/09/2020	RST				
3	maandag	28/09/2020	VSN	LT	10' inlopen	6 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch
	dinsdag	29/09/2020	RST				
	woensdag	30/09/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend 3' SDL / 7' LDL		wandel + stretching
	donderdag	01/10/2020	RST				
	vrijdag	02/10/2020	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	03/10/2020	RST				
	zondag	04/10/2020	RST				
4	maandag	05/10/2020	LDL	LT		30' langzame duurloop	wandel + stretching
	dinsdag	06/10/2020	RST				
	woensdag	07/10/2020	LDL	LT		30' langzame duurloop	wandel + stretching
	donderdag	08/10/2020	RST				
	vrijdag	09/10/2020	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	10/10/2020	RST				
	zondag	11/10/2020	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	12/10/2020	VSN	LT	10' inlopen	8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch	
	dinsdag	13/10/2020	RST					
	woensdag	14/10/2020	DL	LT		35' DL	wandel + stretching	
	donderdag	15/10/2020	RST					
	vrijdag	16/10/2020	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	17/10/2020						
	zondag	18/10/2020	RST					
6	maandag	19/10/2020	VSN	LT	10' inlopen	2 x 5 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	20/10/2020	RST					
	woensdag	21/10/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend	4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	22/10/2020	RST					
	vrijdag	23/10/2020	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	24/10/2020	RST					
	zondag	25/10/2020	RST					
7	maandag	26/10/2020	VSN	LT	10' inlopen	2 x 5 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	27/10/2020	RST					
	woensdag	28/10/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend	4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	29/10/2020	RST					
	vrijdag	30/10/2020	LDL	BW		35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	31/10/2020	RST					
	zondag	01/11/2020	RST					
8	maandag	02/11/2020	LDL	LT		30' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	03/11/2020	RST					
	woensdag	04/11/2020	DL	LT		25' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	05/11/2020	RST					
	vrijdag	06/11/2020	LDL	BW		25' langzame duurloop	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	07/11/2020	RST					
	zondag	08/11/2020	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	09/11/2020	VSN	LT	10' inlopen 2 x 5 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	10/11/2020	RST				
	woensdag	11/11/2020	LDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	12/11/2020	RST				
	vrijdag	13/11/2020	LDL	BW	30' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	14/11/2020	RST				
	zondag	15/11/2020	RST				
10	maandag	16/11/2020	VSN	LT	10' inlopen 6 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 15' + stretch	
	dinsdag	17/11/2020	RST				
	woensdag	18/11/2020	DL	LT	30' DL	wandel + stretching	
	donderdag	19/11/2020	RST				
	vrijdag	20/11/2020	LDL	BW	35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	21/11/2020	RST				
	zondag	22/11/2020	RST				
11	maandag	23/11/2020	VSN	LT	10' inlopen 8 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 15' + stretch	eventueel TEST
	dinsdag	24/11/2020	RST				
	woensdag	25/11/2020	LDL	LT	10' inlopen dan 30' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	26/11/2020	RST				
	vrijdag	27/11/2020	LDL	BW	35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	28/11/2020	RST				
	zondag	29/11/2020	RST				
12	maandag	30/11/2020	LDL	LT	30' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	01/12/2020	RST				
	woensdag	02/12/2020	DL	LT	25' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	03/12/2020	RST				
	vrijdag	04/12/2020	LDL	BW	25' langzame duurloop	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	05/12/2020	RST				
	zondag	06/12/2020	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
1	maandag	14/09/2020	VSN	LT	10' inlopen	10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	15/09/2020	RST				
	woensdag	16/09/2020	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching
	donderdag	17/09/2020	RST				
	vrijdag	18/09/2020	LDL	BW		55' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf	wandel + stretching
	zaterdag	19/09/2020	RST				
	zondag	20/09/2020	RST				
2	maandag	21/09/2020	VSN	LT	inlopen 10'	12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	22/09/2020	RST				
	woensdag	23/09/2020	DL	LT		45' DL	wandel + stretching
	donderdag	24/09/2020	RST				
	vrijdag	25/09/2020	LDL	BW		60' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf	wandel + stretching
	zaterdag	26/09/2020	RST				
	zondag	27/09/2020	RST				
3	maandag	28/09/2020	VSN	LT	10' inlopen	8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch
	dinsdag	29/09/2020	RST				
	woensdag	30/09/2020	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching
	donderdag	01/10/2020	RST				
	vrijdag	02/10/2020	LDL	BW		60' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	03/10/2020	RST				
	zondag	04/10/2020	RST				
4	maandag	05/10/2020	LDL	LT		40' langzame duurloop	wandel + stretching
	dinsdag	06/10/2020	RST				
	woensdag	07/10/2020	LDL	LT		45' langzame duurloop	wandel + stretching
	donderdag	08/10/2020	RST				
	vrijdag	09/10/2020	LDL	BW		40' langzame duurloop	wandel + stretching
	zaterdag	10/10/2020	RST				
	zondag	11/10/2020	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	
5	maandag	12/10/2020	VSN	LT	10' inlopen	10 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	13/10/2020	RST					
	woensdag	14/10/2020	DL	LT		50' DL	wandel + stretching	
	donderdag	15/10/2020	RST					
	vrijdag	16/10/2020	LDL	BW		60' langzame duurloop + 4/6 VSN 100m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	17/10/2020	RST					
	zondag	18/10/2020	RST					
6	maandag	19/10/2020	VSN	LT	10' inlopen	2 x 6 x (100m versn. - 50 meter jog 150m jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	20/10/2020	RST					
	woensdag	21/10/2020	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	22/10/2020	RST					
	vrijdag	23/10/2020	LDL	BW		60' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	24/10/2020	RST					
	zondag	25/10/2020	RST					
7	maandag	26/10/2020	VSN	LT	10' inlopen	2 x 6 x (100m versn. - 50 meter jog 150m jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	27/10/2020	RST					
	woensdag	28/10/2020	SDL	LT	10' inlopen	dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	29/10/2020	RST					
	vrijdag	30/10/2020	LDL	BW		60' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	31/10/2020	RST					
	zondag	01/11/2020	RST					
8	maandag	02/11/2020	LDL	LT		40' langzame duurloop	wandel + stretching	recuperatie
	dinsdag	03/11/2020	RST					
	woensdag	04/11/2020	DL	LT		40' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	05/11/2020	RST					
	vrijdag	06/11/2020	LDL	BW		45' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	07/11/2020	RST					
	zondag	08/11/2020	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	09/11/2020	VSN	LT	10' inlopen 2 x 6 x (100m versn. - 50 meter jog - 150m jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	10/11/2020	RST				
	woensdag	11/11/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	12/11/2020	RST				
	vrijdag	13/11/2020	LDL	BW	60' langzame DL - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	14/11/2020	RST				
	zondag	15/11/2020	RST				
10	maandag	16/11/2020	VSN	LT	10' inlopen 2 x 7 x (100m versn. - 50m jog (150m jog)	uitlopen 30' + stretch	seriepauze 150m jog
	dinsdag	17/11/2020	RST				
	woensdag	18/11/2020	LDL	LT	10' inlopen dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	19/11/2020	RST				
	vrijdag	20/11/2020	LDL	BW	60' langzame duurloop - 6 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	21/11/2020	RST				
	zondag	22/11/2020	RST				
11	maandag	23/11/2020	VSN	LT	10' inlopen 8 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretch	
	dinsdag	24/11/2020	RST				
	woensdag	25/11/2020	DL	LT	50' DL	wandel + stretching	
	donderdag	26/11/2020	RST				
	vrijdag	27/11/2020	LDL	BW	60' langzame duurloop + 6 VSN 80m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	28/11/2020	RST				
	zondag	29/11/2020	RST				
12	maandag	30/11/2020	LDL	LT	40' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	01/12/2020	RST				
	woensdag	02/12/2020	LDL	LT	45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	donderdag	03/12/2020	RST				
	vrijdag	04/12/2020	LDL	BW	40' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	05/12/2020	RST				
	zondag	06/12/2020	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 & 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	14/09/2020	VSN	LT	10' inlopen	10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	15/09/2020	RST					
	woensdag	16/09/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 40' afwisselend 3' SDL / 7' LDL		wandel + stretching	
	donderdag	17/09/2020	RST					
	vrijdag	18/09/2020	LDL	BW		65' langzame duurloop + 4 VSN 120 m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	19/09/2020	RST					
	zondag	20/09/2020	RST					
2	maandag	21/09/2020	VSN	LT	10' inlopen	12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	22/09/2020	RST					
	woensdag	23/09/2020	DL	LT		45' DL	wandel + stretching	
	donderdag	24/09/2020	RST					
	vrijdag	25/09/2020	LDL			65' langzame duurloop + 4/6 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	26/09/2020	RST					
	zondag	27/09/2020	RST					
3	maandag	28/09/2020	VSN	LT	10' inlopen	8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	29/09/2020	RST					
	woensdag	30/09/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 50' afwisselend 3' SDL / 7' LDL		wandel + stretching	
	donderdag	01/10/2020	RST					
	vrijdag	02/10/2020	LDL			65' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	03/10/2020	RST					
	zondag	04/10/2020	RST					
4	maandag	05/10/2020	LDL	LT		45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	06/10/2020	RST					
	woensdag	07/10/2020	DL	LT		45' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	08/10/2020	RST					
	vrijdag	09/10/2020	LDL			45' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	10/10/2020	RST					
	zondag	11/10/2020	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 & 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	12/10/2020	VSN	LT	10' inlopen	10 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	13/10/2020	RST					
	woensdag	14/10/2020	DL	LT		50' DL	wandel + stretching	
	donderdag	15/10/2020	RST					
	vrijdag	16/10/2020	LDL			70' langzame duurloop + 4/6 VSN 100m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	17/10/2020	RST					
	zondag	18/10/2020	RST					
6	maandag	19/10/2020	VSN	LT	10' inlopen	2 x6 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	20/10/2020	RST					
	woensdag	21/10/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL		wandel + stretching	
	donderdag	22/10/2020	RST					
	vrijdag	23/10/2020	LDL			75' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	24/10/2020	RST					
	zondag	25/10/2020	RST					
7	maandag	26/10/2020	VSN	LT	10' inlopen	2 x6 x (100m versn. - 50 meter jog (150m jog))	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	27/10/2020	RST					
	woensdag	28/10/2020	SDL	LT	10' inlopen dan 50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL		wandel + stretching	
	donderdag	29/10/2020	RST					
	vrijdag	30/10/2020	LDL			75' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	31/10/2020	RST					
	zondag	01/11/2020	RST					
8	maandag	02/11/2020	LDL	LT		45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	03/11/2020	RST					
	woensdag	04/11/2020	DL	LT		45' DL	wandel + stretching	recuperatie
	donderdag	05/11/2020	RST					
	vrijdag	06/11/2020	LDL			45' langzame duurloop + 4 VSN 150m achteraf	wandel + stretching	recuperatie
	zaterdag	07/11/2020	RST					
	zondag	08/11/2020	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 & 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	09/11/2020	VSN	LT	10' inlopen 2 x 8 x (100m versnellen - 50m jog (150m jog))	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	10/11/2020	RST				
	woensdag	11/11/2020	LDL	LT	10' inlopen dan 50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	12/11/2020	RST				
	vrijdag	13/11/2020	LDL		75' langzame duurloop - 6 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	14/11/2020	RST				
	zondag	15/11/2020	RST				
10	maandag	16/11/2020	VSN	LT	10' inlopen 8 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	
	dinsdag	17/11/2020	RST				
	woensdag	18/11/2020	DL	LT	55' DL	wandel + stretching	
	donderdag	19/11/2020	RST				
	vrijdag	20/11/2020	LDL		80' langzame duurloop + 6 VSN 80m achteraf	wandel + stretching	
	zaterdag	21/11/2020	RST				
	zondag	22/11/2020	RST				
11	maandag	23/11/2020	VSN	LT	10' inlopen 10 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 35' + stretch	eventueel test
	dinsdag	24/11/2020	RST				
	woensdag	25/11/2020	LDL	LT	10' inlopen dan 50' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	donderdag	26/11/2020	RST				
	vrijdag	27/11/2020	LDL		85' langzame duurloop - 4 VSN 100m tijdens duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	28/11/2020	RST				
	zondag	29/11/2020	RST				
12	maandag	30/11/2020	LDL	LT	45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	01/12/2020	RST				
	woensdag	02/12/2020	LDL	LT	50' langzame duurloop	wandel + stretching	
	donderdag	03/12/2020	RST				
	vrijdag	04/12/2020	LDL		45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zaterdag	05/12/2020	RST				
	zondag	06/12/2020	RST				