

## HARDLOOPSCHEMA 10 KM

---

<b>Duur</b>	15 weken
<b>Einddoel</b>	10 km. hardlopen
<b>Tempo</b>	Rustig (u moet nog kunnen praten!)
<b>Getraindheid</b>	U dient de 5 km in pm 25 minuten te kunnen lopen.
<b>Warming-up</b>	5 minuten waarin u wandelt, sprongetjes maakt, enkele diepe kniebuigingen maakt.
<b>Cooling-down</b>	5 minuten waarin u wandelt en kleine sprongetjes maakt.

<b>RDL</b>	=	Rustige duurloop (tempo 1) (je moet makkelijk kunnen praten)
<b>DL</b>	=	Duurloop (tempo 2)
<b>L</b>	=	Hardlopen (tempo 2)
<b>P</b>	=	Pauze/wandelen
<b>SP</b>	=	Sprint (90% van je kunnen)
<b>VLOT</b>	=	Vlot tempo (tempo 3)
<b>Min</b>	=	Minuten
<b>M</b>	=	Meter
<b>Sec</b>	=	Seconden
<b>5x5 min. L, 2 min. P</b>	=	(5 minuten hardlopen, 2 minuten pauze/wandelen) 5 keer
<b>5x400 m. L, 200 m. P</b>	=	(400 meter hardlopen, 200 meter pauze/wandelen) 5 keer

**LET OP** Voordat u begint is het raadzaam uw huisarts te raadplegen, met name bij hart, longproblemen, klachten aan het houding- en bewegingsapparaat en als u geen enkele ervaring heeft met sporten.

### WEEK 1

<b>Dag</b>	<b>Schema</b>
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	Rdl 1.5 km
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	3x3 min. L, 2 min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl. 2 km

## HARDLOOPSCHEMA 10 KM

---

### WEEK 2

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	Rdl 8 min.
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	3x4 min. L, 2 min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl. 2,5 km

### WEEK 3

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	Rdl 10 min.
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	3x4 min. L, 2min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl. 2,5 km (tempo 2)

### WEEK 4

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	4x3 min. L, 90 sec P + 2x2 min. L, 90 sec. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 20 min.
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Vlot 3 km. (tempo 3)

### WEEK 5

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	5x4 min. L, 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 20/25
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Vlot 4 km (tempo 2)

## HARDLOOPSCHEMA 10 KM

---

### WEEK 6

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	5x3 min. L, 1 min. P. Na afloop 2min. SP (springen op 90% van je kunnen)
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 25 min.
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag DL 5 km (tempo 2)

### WEEK 7

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	5x5 min. L, 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	3x1000 m Vlot, 2 min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl. 8 km

### WEEK 8

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	5x400 m. L, 200 m P + 3x100 m. L, 100 m. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 30 min.
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Vlot 8 km.

### WEEK 9

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	2-3-4-4-3-2 min. L, 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	5x5 min. L. 90 sec P + 5x1 min. L 30 sec. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag DL 10 km.

## HARDLOOPSCHEMA 10 KM

---

### WEEK 10

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	2x (2-4-6-4-2 min. L.), 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 2 x 10 min. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag DL 40 min.

### WEEK 11

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	4x (1000 m. L+200 m. SP), 2 min. P 1000 L – 200 SP
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	1x6 min. Vlot, 1x2 min. Rdl, 1x6 min. Vlot
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Vlot 5 km.

### WEEK 12

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	1x15 – 1x10 min. DL, 4 min. P, Rdl (pauze is dus lopen op Rdl tempo)
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	4x200 m. 30 sec. P – 5x600 m. 90 sec. P – 4x200 m. 30 sec. P
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl 12 km.

### WEEK 13

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	10x400 m. Vlot, 200 m. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	DL 8 km.
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag DL 40 min.



## DE HARDLOOPWINKEL.

### HARDLOOPSCHEMA 10 KM

---

#### WEEK 14

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	2x 2 min. L, 2 min. P+ 2x3 min. L, 2 min. P + 2x4 min. L, 2 min. P + 1x5 min, L, 2 min. P
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl 8 km.
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Rdl 10 km.

#### WEEK 15

Dag	Schema
<u>1</u>	Rustdag
<u>2</u>	4x5 min. L, 2 min. P, Rdl. (pauze is dus hardlopen op Rdl. tempo)
<u>3</u>	Rustdag
<u>4</u>	Rdl. 5 km
<u>5</u>	Rustdag
<u>6</u>	Zaterdag of zondag Vlot 10 km.