

SCHEMA 16,1 KM

Het schema is een richtlijn, geen must. Luister goed naar je lichaam en pas je training daarop aan. Als je dit schema volgt, ben je goed voorbereid om na 13 weken de 10 Engelse Mijlen te kunnen hardlopen. Je hoeft niet altijd alle weektrainingen te doen, maar probeer in ieder geval elke week één keer voor jezelf te lopen. Het schema bouwt rustig, maar gestaag op.

In het schema van de weektrainingen is alleen de kern beschreven. Doe zelf voorafgaand aan de kern een warming-up en na afloop een cooling-down.

Warming-up: rustig losdribbelen, eventueel afgewisseld met stukjes wandelen en wat losmaakoefeningen.

Cooling down: rustig uitdribbelen, afgewisseld met wandelen en rek-oefeningen.

Veel hardlooplezier!

Tempo I: rustig duurlooptempo, waarbij je nog gemakkelijk kunt praten.

Tempo II: comfortabel trainingstempo, waarbij je nog kunt praten.

Tempo III: wedstrijdtempo/-intensiteit ('vlot'), dat je over de te lopen wedstrijdafstand ook daadwerkelijk verwacht te kunnen volhouden (!), praten nog net mogelijk

Tempo IV: intensiever 'pittig' tempo, dat je alleen over kortere afstand kunt volhouden, de pauze om te herstellen is belangrijk

WEEK 1

Zondag

eerste training op atletiekbaan! Aanvang 9.00 uur.

Weektraining 1

30 min tempo II

Weektraining 2

45 min tempo II met afsluitend 3 x 30 sec snel P 1 min wandel

WEEK 2

Zondag

50 min duurloop tempo I

Weektraining 1

30 min tempo II met 5 min tempo III

Weektraining 2

45 min met daarin 5x2 min tempo IV, P 2 min wandel

WEEK 3

Zondag

55 min duurloop tempo I

Weektraining 1

35 min met 2x5 min tempo III P 2 min dribbel

Weektraining 2

45 min tempo II met afsluitend 5 x 30 sec snel P 1 min wandel

WEEK 4

Zondag

60 min duurloop tempo I

Weektraining 1

35 min met 10 min tempo III

Weektraining 2

45 min met daarin 7x2 min tempo IV, P 2 min wandel

WEEK 5**Zondag**

65 min duurloop tempo I

Weektraining 1

40 min tempo II

Weektraining 2

45 min tempo II met afsluitend 3 x 60 sec snel P 1 min wandel

WEEK 6**Zondag**

70 min duurloop tempo I

Weektraining 1

40 min tempo II met 5 min tempo III

Weektraining 2

50 min met daarin 5x3 min tempo IV, P 2 min wandel

WEEK 7**Zondag**

75 min duurloop tempo I

Weektraining 1

40 min tempo II met 10 min tempo III

Weektraining 2

50 min tempo II met afsluitend 3 x 30 sec snel P 1 min wandel

WEEK 8**Zondag**

80 min duurloop tempo I

Weektraining 1

30 min tempo II

Weektraining 2

50 min met daarin 8x2 min tempo IV, P 2 min wandel

WEEK 9**Zondag**

85 min duurloop tempo I

Weektraining 1

40 min tempo II met 3x5 min tempo III P 2 min dribbel

Weektraining 2

50 min tempo II met afsluitend 5 x 30 sec snel P 1 min wandel

WEEK 10**Zondag**

90 min duurloop tempo I

Weektraining 1

40 min tempo II met 10 min tempo III

Weektraining 2

50 min met daarin 5x3 min tempo IV, P 2 min wandel

WEEK 11**Zondag**

95 min duurloop tempo I

Weektraining 1

45 min tempo II

Weektraining 2

45 min tempo II met afsluitend 3 x 60 sec snel P 1 min wandel

WEEK 12**Zondag**

100 min duurloop tempo I

Weektraining 1

45 min tempo II met 2x10 min tempo III

Weektraining 2

45 min met daarin 4x4 min tempo IV, P 2 min wandel

WEEK 13**Zondag**

105 min duurloop tempo I

Weektraining 1

30 min tempo II

Weektraining 2

30 min tempo II met afsluitend 3 x 30 sec snel P 1 min wandel