



## Hardloopschema 10 km



**Voorwaarden:** \* 30 minuten aan een stuk kunnen lopen.  
\* 3 trainingen per week.

Zorg altijd voor een goede warming-up, begin bijvoorbeeld met 5 minuten stevig wandelen en daarna 5 minuten heel rustig dribbelen, doe rek en strek oefeningen naar behoefte. Begin vervolgens met de training uit het schema. Begin in een rustig tempo en ga vervolgens op zoek naar het tempo wat past bij de training uit het schema. Na de training altijd een cooling-down, 5 minuten rustig uitdribbelen en 5 minuten rustig uitwandelen, rekken en strekken naar behoefte. Zorg er altijd voor dat je 1 dag rust tussen de trainingen neemt.

Gebruik het schema als een leidraad en wordt nooit een slaaf van je schema. Blijf altijd luisteren naar je lichaam. Doet iets pijn of voel je jezelf niet goed stop dan en neem contact op met een specialist.

### Week 1

Dag 1: duurloop 30 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.  
Dag 2: 3 x (10 min. hardlopen zone 4, pauze 3 min. wandelen).  
Dag 3: duurloop 35 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.

### Week 2

Dag 1: 3 x (8 min. hardlopen zone 3/4, pauze 2 min. wandelen).  
Dag 2: duurloop 36 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.  
Dag 3: 3 x (11 min. hardlopen zone 4, pauze 2 min. wandelen).

### Week 3

Dag 1: 2 x (17 min. hardlopen, 1 in zone 5 en 1 in zone 4, pauze 2 min. wandelen).  
Dag 2: duurloop 37 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 3 x 80 meter zone 2.  
Dag 3: herhalen dag 2.

### Week 4

Dag 1: 3 x (11 min. hardlopen zone 3/4, pauze 2 min. wandelen).  
Dag 2: duurloop 39 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.  
Dag 3: 3 x (12 min. hardlopen zone 4, pauze 1 min. wandelen).

## **Week 5**

Dag 1: 2 x (21 min. hardlopen zone 3/4, pauze 3 min. stevig wandelen).

Dag 2: duurloop 39 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.

Dag 3: 3 x (13 min. hardlopen zone 4, pauze 2 min. wandelen).

## **Week 6**

Dag 1: 4 x (9 min. hardlopen zone 3/4, pauze 2 min. wandelen).

Dag 2: duurloop 42 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.

Dag 3: 3 x (15 min. hardlopen zone 4, pauze 2 min. wandelen).

## **Week 7**

Dag 1: 1 x (30 min. hardlopen zone 3/4, afsluiten met 3 x 80 mtr zone 2).

Dag 2: duurloop 45 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.

Dag 3: 2 x (30 min. hardlopen zone 4/5, pauze 2 min. wandelen).

## **Week 8**

Dag 1: 4 x (10 min. hardlopen zone 3/4, pauze 2 min. wandelen).

Dag 2: duurloop 50 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.

Dag 3: 3 x (20 min. hardlopen zone 4/5, pauze 2 min. wandelen).

## **Week 9**

Dag 1: 3 x (10 min. hardlopen zone 3/4, pauze 2 min. wandelen).

Dag 2: duurloop 45 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.

Dag 3: 3 x (14 min. hardlopen zone 4, pauze 2 min. wandelen).

## **Week 10**

Dag 1: 3 x (8 min. hardlopen zone 3/4, pauze 2 min. wandelen).

Dag 2: duurloop 25 min. hardlopen zone 5, afsluiten met 2 x 100 meter zone 2.

Dag 3: Dijkloop 10,5 km.

<b>Zone 5</b>	<b>Je kunt nog met gemak een goed gesprek voeren.</b>
<b>Zone 4</b>	<b>Praten lukt nog met lange zinnen, je begint wat meer te hijgen</b>
<b>Zone 3</b>	<b>Een gesprek voeren wordt lastiger, je hijgt en transpireert</b>
<b>Zone 2</b>	<b>Wedstrijdtempo op een 5 km, je benen verzuren nog net niet.</b>
<b>Zone 1</b>	<b>Boven je wedstrijd tempo 5 km , je verzuurd flink en hijgt extreem.</b>