

TRAININGSSHEMA

	MAANDAG	WOENSDAG	ZATERDAG
WEEK 1	50' rustige duurloop (EXT)	10' inlopen → 6 x 1000m in 5'10"/km, rec. 2' loslopen → 10' uitlopen → (Tempo-interval)	75' heel rustige duurloop op heuvelachtig parcours. Bergop iets hogere hartslag, maar niet intensief (LSD-EXT)
WEEK 2	45' rustige duurloop op heuvelachtig parcours (EXT)	10' inlopen → 3 x 2000m in 10'30", 5' loslopen → 10' uitlopen → (Tempo-Interval)	90' heel rustige duurloop (LSD)
WEEK 3	15' inlopen → 30' hoger tempo (INT) → 15' uitlopen	60' rustige duurloop op heuvelachtig parcours (EXT) → met na 10' inlopen 4 x versnelling van 10", gevolgd door 1' JOG (INT)	100' rustige duurloop, met 2 ^{de} deel sneller dan 1 ^{ste} deel (LSD)
WEEK 4	30' JOG (herstel)	10' inlopen → 25' hoger tempo (INT) → 10' uitlopen	60' rustige duurloop (LSD)
WEEK 5	60' rustige loop op heuvelachtig parcours. Af en toe gevoelsmatig iets hoger tempo bergop (EXT)	10' inlopen → 3000m in 16', rec. 3' JOG → 2000m in 10'30", rec. 3' JOG → 1000m in 5'10" → 10' uitlopen → (Tempo-interval)	100' heel rustige duurloop, met na 1 ^{ste} 4x 100m versnellen (INT), rec. 200m JOG + 2 ^{de} deel iets sneller dan 1 ^{ste} deel (LSD-EXT)
WEEK 6	10' inlopen → 8 x 1000m in 5'05"/km, rec. 2' JOG → 10' uitlopen → (Tempo-interval)	60' heel rustige duurloop (LSD)	105' rustige duurloop op heuvelachtig parcours, met 2 ^{de} deel sneller dan 1 ^{ste} deel (LSD)
WEEK 7	30' JOG (herstel)	40' rustige duurloop (LSD)	21 KM CHOUFFE CLASSIC TRAILRUN

LEGENDA

WANDEL-JOG: Afwisselend wandelen en joggen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig.

WANDEL>JOG: De wandeltijd mag langer zijn dan de jogtijd.

JOG: Je jogt onderbroken in een rustig tempo.

HERSTEL (HERSTELJOG): Heel traag looptempo, eventueel met wandelpauzes en stretchoefeningen (minder dan 70% van de maximale hartslag).

LSD (LONG SLOW DISTANCE): Traag looptempo (70-75% van de maximale hartslag).

EXT (EXTENSIEVE UITHOUDING): Iets sneller dan LSD, maar nog altijd met een comfortabel gevoel (75-80% van de maximale hartslag).

INT (INTENSIEVE UITHOUDING): Sneller dan EXT, minder comfortabel gevoel, praten is nog mogelijk, maar wordt moeilijker (81-85% van de maximale hartslag).

TEMPOLOOP: Onderbroken loop in hoog tempo. Het tempo ligt 10-15"/km lager dan het wedstrijdtempo op 10 km (bv. Loop je 10 km in 50', dan is je een tempoloop met 5'10"/km).

TEMPO-INTERVAL: Kortere afstand in hoog tempo. Dit tempo komt overeen met het wedstrijdtempo dat je op de 10 km aankan.

RUNNINGNL

