

Hardloopschema voorbereiding 10 km de Dikke Tien Runn

week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	3 x 7' P=2'w/d	10 x 200 m Z3 P=200m w/d	Duurloop 20'
2	6 x 4' P=2'w/d	Wisselduurloop 30'	Duurloop 30'
3	Crescendo 5'-5'5'	3 x 1'-2'-3' P=idem	Duurloop 40'
4	Tempoduurloop 20'	3 x 10' P=3' d + 5 x 30"	Duurloop 30'
5	Crescendo 8'-8'-8'	Circuit / vaartspel	Duurloop 40'
6	30' P=5'w + 8 x 30"	6 x 400 m P=400m w/d	Duurloop 45'
7	2x 100-200-300 P=idem d	5'-10'-5'-10'5' P=2'w/d	Duurloop 50'
8	Circuit / vaartspel	Crescendo 10'-10'-10'	Duurloop 40'
9	Vaartspel	15'- 10'- 5' P=2'w + 5 x 30"	Duurloop 50'
10	3 x 15' P=5'w/d	DL 40' P=5'w + 8 x 30"	Duurloop 45'
11	15' rustig, 15' sneller naar 30'	20 x 1' P=1'w	Duurloop 30'
12	Wisselduurloop 40'	15 x 3' P=2' w/d	60' SUCCES

Het totale schema en iedere training is ingericht op basis van een balans(verstoring) tussen inspanning en rust.

- w/d staat voor wandel / dribbel.
- Crescendo is een **duurloop** met oplopende belasting in blokken, zonder pauze.
- Wisselduurloop is een **duurloop** in blokken met wisselende tempo's zonder pauze
- Vaartspel is een **interval** met verschillende afstanden, tempo's en ondergronden
- Piramide is een **interval** met gelijkmatige op- en afbouw qua omvang
- Duurloop is een loop met een constante snelheid op een prettige (nog kunnen praten)niveau
- Negatieve split is een duurloop waarin je na de helft van de looptijd gaat versnellen in het tweede deel

Warming Up: 5 minuten stevig inwandelen en losmaakoefeningen

Loopscholing: alleen in begeleidde trainingen

Kerntraining: 30' P=5'w + 8 x 30" (30 minuten duurloop, 5 wandelpauze, 8 x 30 seconden versnellen)

Cooling down: Stevig uitwandelen ca. 10 minuten. Rekken en strekken (oefeningen eigen maken tijdens de begeleidde trainingen)