

Hardloopschema voorbereiding 5 km de Dikke Tien Runn

week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	12 x 1L / 2W	6 x 2L / 2W	4 x 3L / 2W
2	Piramideloop 1-2-3-4-3-2-1	4 x 3L / 2W	2 x 2L / 3W - 2 x 4L / 3W
3	2 x 3L / 2W - 2 x 4L / 2 W	5-4-3-2-1 2W	2 x 6L / 3W
4	Piramideloop 3-4-5-4-3	2 x 7L / 2 W	2 x 7L / 3W
5	2 x 7L / 1W	15 minuten	2 x 8L / 3W
6	2 x 8L / 2W	2 x 10L / 4W	2 x 10L / 2W
7	15L / 3W / 10L	15L / 2W / 5L	Piramide 2 x 2-3-4-3-2
8	15L / 2W / 10L	20 minuten	2 x 15L / 5W
9	20L / 3W / 15L	25 minuten	3 x 10L / 2W
10	20L / 5W / 5L	15 x 1 minuut Pauze = 1 min.	30` SUCCES

Het totale schema is zo opgebouwd dat er verantwoorde omvangvermeerdering plaats vindt. Ieder training is ingericht op basis van een balansverstoring tussen inspanning en rust.

- De L staat voor lopen en de W voor wandelen.
- 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

Warming Up: 5 minuten stevig inwandelen en losmaakoefeningen

Loopscholing: alleen in begeleide trainingen

Kerntraining: 6 x 2L / 2W (2L – 2W – 2L – 2W – 2L – 2W – 2L – 2W – 2L – 2W – 2L – 2W)

Cooling down: Stevig uitwandelen ca. 10 minuten. Rekken en strekken