

Trainingschema voor de 15 km vertrekkend vanaf 10 km

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Week 1 18/8 – 24/8	10 km Langzame duurloop	10 km Langzame duurloop	10 km Langzame duurloop
Week 2 25/8 – 31/8	Wisselloop 1 10 km	10 km Langzame duurloop	11 km Langzame duurloop
Week 3 1/9 – 7/9	Pyramideloop	11 km D2	12 km D1
Week 4 8/9 – 14/9	Interval 1 6 x 800 m 2 min. dribbelen	12 km D2	13 km D1
Week 5 15/9 – 21/9	Wisselloop 2	12 km D2	14 km D1
Week 6 22/9 – 28/9	Interval 1 8 x 800 m	12 km D2	15 km D1
Week 7 29/9 – 5/10	Interval 2 8 x 1000 m 1 min. dribbelen	13 km D2	17 km D1
Week 8 6/10 – 12/10	13 km D1	13 km D2	Rust Zondag Dwars door Hasselt
Week 9 13/10 – 19/10	8 km loslopen	13 km D2	Rust Zondag 19/10 Zeskerkenloop

Langzame duurloop of D1: rustig lopen aan lage hartslag zodat je nog rustig kunt praten

Wedstrijdtempo of D3: pittig tempo waaraan je de wedstrijd gaat lopen

Wisselloop 1: opwarming van 1 km gevolgd door 1 km in wedstrijd tempo of D3. Dit patroon 4 keer herhalen. Afsluiten met 1 km loslopen

Wisselloop 2: afwisselend 1 km D1 met 2 km D3 □ 1 km D1 ■ 2 km D3

□ ■■ □ ■■ □ ■■ □ □

Pyramideloop: ○ minuten langzaam lopen ● minuten in wedstrijd tempo

○○○○○ ● ○○○ ●● ○○○ ●●● ○○○ ●●●● ○○○ ●●● ○○○ ●● ○○○ ● ○○○○

Interval 1: opwarming van 5 min. – 800 m. lopen aan wedstrijdtempo afwisselen met 2 min langzaam lopen. Afsluiten met 5 min. loslopen

Interval 2: idem als interval 1 maar met 1 min. dribbelen tussenin.