

Trainingschema voor de 15 km vertrekkend vanaf 8 km

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Week 1 18/8 – 24/8	8 km Langzame duurloop	8 km Langzame duurloop	8 km Langzame duurloop
Week 2 25/8 – 31/8	Wisselloop 1 8 km	8 km Langzame duurloop	9 km Langzame duurloop
Week 3 1/9 – 7/9	Pyramideloop	8 km D1	10 km D1
Week 4 8/9 – 14/9	Interval 5 x 800 m	9 km D1	11 km D1
Week 5 15/9 – 21/9	Wisselloop 1 km D1/ 2 km D3	10 km D1	13 km D1
Week 6 22/9 – 28/9	Interval 6 x 800 m	10 km D1	14 km D1
Week 7 29/9 – 5/10	Interval 7 x 800 m	10 km	16 km D1
Week 8 6/10 – 12/10	10 km D1	10 km D1	Rust Zondag 12/10 Dwars door Hasselt

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

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

Pyramideloop: ○ minuten langzaam lopen ● minuten in wedstrijd tempo

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

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