

Schema van 5 tot 10km | beginner

Dan is de volgende stap gemaakt, op naar de 10km. Met 3 keer in de week trainen boek je al veel progressie. Het beste (maar hoeft niet altijd) is om tussen elke training een dag rust te hebben. Dit helpt je lichaam bij een sneller herstel. Mocht je nou bij een training onwijs moe zijn, dan is een alternatieve training ook goed. Denk dan aan een stukje wandelen, fietsen, fitness of zwemmen.

Wanneer er een training tussen uit valt in verband met ziekte, tijd of iets anders, haal deze dan niet in, maar focus je op de volgende training.

Week	1: Interval	2: SDL (snelle duurloop)	3: DL (duurloop)
Let op	Interval: tempo versnellingen Bij de interval trainingen geldt: - 10 min warmlopen - 10 min uitlopen Tijdens deze training wordt praten moeilijk en zal de ademhaling versnellen.	Tijdens deze loop kan het zijn dat je af en toe niet meer een gesprek kan voeren door versnelde ademhaling. De snelheid die je bij dit schema aan kan houden is 40sec tot een minuut sneller dan je DL tempo.	<i>Tijdens deze loop moet je nog makkelijk kunnen praten en is het een aaneengesloten run. Het tempo is langzamer dan het tempo waarop je straks de 10km rent.</i>
1	<ul style="list-style-type: none"> • 3 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 3 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min hardlopen • 2 min wandelen • Herhaal 3 keer 	35 min
2	<ul style="list-style-type: none"> • 4 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 3 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 min hardlopen • 2 min wandelen • Herhaal 2 keer 	35 min
3	<ul style="list-style-type: none"> • 4 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 4 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 min hardlopen • 2 min wandelen • Herhaal 2 keer 	35 min
4	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 3 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 min hardlopen • 2 min wandelen • Herhaal 3 keer 	40 min
5	<ul style="list-style-type: none"> • 6 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 3 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 min hardlopen • 2 min wandelen • Herhaal 2 keer 	40 min
6	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 4 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 17 min hardlopen • 2 min wandelen • Herhaal 2 keer 	40 min
7	<ul style="list-style-type: none"> • 4 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 5 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min hardlopen • 2 min wandelen • Herhaal 2 keer 	45 min
8	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 5 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 min hardlopen • 2 min wandelen • Herhaal 3 keer 	45 min
9	<ul style="list-style-type: none"> • 6 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 4 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 min hardlopen • 3 min wandelen • Herhaal 2 keer 	45 min
10	<ul style="list-style-type: none"> • 4 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 7 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 min hardlopen • 3 min wandelen • Herhaal 2 keer 	50 min
11	<ul style="list-style-type: none"> • 6 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 5 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 min hardlopen • 4 min wandelen • Herhaal 2 keer 	55 min
12	<ul style="list-style-type: none"> • 8 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 3 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 18 min hardlopen • 3 min wandelen • Herhaal 3 keer 	55 min
13	<ul style="list-style-type: none"> • 4 min hardlopen • 2 min wandelpauze • Herhaal 4 keer 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min hardlopen • 5 min wandelen • Herhaal 3 keer 	DOEL 10 KM