



## Schema 6: 12 weken van 5 km naar 10 km

Doel: Sneller 10 km kunnen lopen

	Training 1	Training 2
Week 1	25 min I 1	25 min I 1
Week 2	5 min I 1 2 x 10 min I 2** 5 min I 1	30 min I 1
Week 3	5 min I 1 2 x 10 min I 2** 5 min I 1	30 min I 1
Week 4	10 min I 1 3 x 2 min I 2-3*; (2 min rust) 10 min I 1	40 min I 1
Week 5	5 min I 1 2 x 15 min I 2** 5 min I 1	30 min I 1
Week 6	10 min I 1 3 x 3 min I 2-3*; (3 min rust) 10 min I 1	40 min I 1
Week 7	5 min I 1 2 x 15 min I 2** 5 min I 1	45 min I 1
Week 8	10 min I 1 3, 2, 1 min I 2-3*; (2 min rust) 10 min I 1	50 min I 1
Week 9	5 min I 1 2 x 20 min I 2** 5 min I 1	60 min I 1
Week 10	10 min I 1 5, 4, 3, 2, 1 min I 2-3*; (2 min rust) 10 min I 1	70 min I 1
Week 11	5 min I 1 2 x 15 min I 2** 5 min I 1	40 min I 1
Week 12	30 min I 1	<b>10 km loop</b>

\*Na elk blokje interval de aangegeven periode rust nemen!

\*\* 2 minuten actieve rust (wandelen of dribbelen) tussendoor