

hardloopnet.

SCHEMA: 10 kilometer onafgebroken hardlopen

Dit hardloopschema is gebaseerd op 3 keer hardlopen per week en geschikt voor iedereen die 30 minuten onafgebroken kan hardlopen.

Zorg altijd voor minimaal 24 uur rust tussen de hardlooptrainingen. Spierpijn is prima, maar raadpleeg bij echte pijn of twijfel over de gezondheid altijd de huisarts!

Uitleg: h= hardlopen, w=wandelen

bijvoorbeeld: 2h betekent 2 minuten hardlopen, 2w betekent 2 minuten rustig wandelen.

	WEEK 1
Dag 1	10h/ 2w/ 10h/ 2w/ 10h/ 2w (totaal 36 minuten)
Dag 2	rustdag
Dag 3	20h
Dag 4	rustdag
Dag 5	10h/ 2w/ 10h/ 2w/ 10h/ 2w (totaal 36 minuten)

	WEEK 2
Dag 1	15h/ 2w/ 15h/ 2w/ 15h/ 2w (totaal 51 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	25h
Dag 4	rustdag
Dag 5	15h/ 2w/ 15h/ 2w/ 15h/ 2w (totaal 51 min)

	WEEK 3
Dag 1	12h/ 2w/ 12h/ 2w/ 12h/ 2w (totaal 42 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	25h
Dag 4	rustdag
Dag 5	12h/ 2w/ 12h/ 2w/ 12h/ 2w (totaal 42 min)

	WEEK 4
Dag 1	20h
Dag 2	rustdag
Dag 3	35h met 2x 1 minuut licht versnellen
Dag 4	rustdag
Dag 5	20h

	WEEK 5
Dag 1	25h
Dag 2	rustdag
Dag 3	40h met 3x 1 minuut licht versnellen
Dag 4	rustdag
Dag 5	25h

	WEEK 6
Dag 1	25h
Dag 2	rustdag
Dag 3	40h met 5x 1 minuut licht versnellen
Dag 4	rustdag
Dag 5	25h

	WEEK 7
Dag 1	30h
Dag 2	rustdag
Dag 3	45h met 4x 1 minuut licht versnellen
Dag 4	rustdag
Dag 5	35h

	WEEK 8
Dag 1	30h
Dag 2	rustdag
Dag 3	50h met 4x 1 minuut licht versnellen
Dag 4	rustdag
Dag 5	35h

	WEEK 9
Dag 1	40h
Dag 2	rustdag
Dag 3	30h in wisselend tempo
Dag 4	rustdag
Dag 5	40h

	WEEK 10
Dag 1	35h in wisselend tempo
Dag 2	rustdag
Dag 3	60h met 3 keer 1 minuut licht versnellen
Dag 4	rustdag
Dag 5	30h

	WEEK 11
Dag 1	35h in wisselend tempo
Dag 2	rustdag
Dag 3	50h met 6 keer 1 minuut licht versnellen
Dag 4	rustdag
Dag 5	30h

	WEEK 12
Dag 1	20h
Dag 2	rustdag
Dag 3	20h met 3 keer 1 minuut versnellen
Dag 4	rustdag
Dag 5	10 km WEDSTRIJD!

Gefeliciteerd!! Je kunt nu 60 minuten onafgebroken hardlopen. Dat komt gemiddeld neer op ongeveer 10km. Bekijk ook onze andere hardloopschema's voor o.a. 5 km en de halve marathon.

Dit hardloopschema wordt gratis aangeboden op www.hardloop.net