

Hardloopschema 10 km in 45 minuten

Hieronder het hardloopschema om 10 km binnen 45 minuten te lopen (4:30 min/km tempo).



Week 1 (13 km totaal)

- **Training 1 – Duurloop:** 6 km op rustig tempo (ca. 5:30–6:00/km)
 - **Training 2 – Interval:** 6x 400m op 4:15/km met 400m jogpauze
 - **Training 3 – Tempoloop:** 3 km op 4:45/km
-



Week 2 (15 km totaal)

- **Training 1 – Duurloop:** 7 km op rustig tempo
 - **Training 2 – Interval:** 5x 600m op 4:15/km met 400m jogpauze
 - **Training 3 – Tempoloop:** 4 km op 4:40/km
-



Week 3 (16 km totaal)

- **Training 1 – Duurloop:** 8 km op rustig tempo
 - **Training 2 – Heuveltraining:** 8x 100m sprint heuvelop met jog terug
 - **Training 3 – Tempoloop:** 5 km op 4:40/km
-



Week 4 (15 km totaal)

- **Training 1 – Duurloop:** 6 km op rustig tempo
 - **Training 2 – Interval:** 4x 800m op 4:10/km met 400m jogpauze
 - **Training 3 – Tempoloop:** 5 km op 4:35/km
-



Week 5 (18 km totaal)

- **Training 1 – Duurloop:** 9 km op rustig tempo
 - **Training 2 – Fartlek:** 30 min: 1 min snel / 2 min herstel
 - **Training 3 – Tempoloop:** 6 km op 4:30/km
-



Week 6 (17 km totaal)

- **Training 1 – Duurloop:** 7 km op hersteltempo
 - **Training 2 – Interval:** 6x 600m op 4:05/km met 400m jogpauze
 - **Training 3 – Testloop:** 8 km op 4:30/km
-



Week 7 (19 km totaal)

- **Training 1 – Duurloop:** 6 km op hersteltempo
- **Training 2 – Tempoloop:** 6 km op 4:25/km
- **Training 3 – Testloop:** 10 km op of onder 45 minuten