

Trainingsschema - 2800m in 12 minuten (NL MARSOFF)

Week 1

Training 1 (Duurloop): 4 km in rustig tempo

Training 2 (Interval): 6x200m op doeltempo (4:17/km) met 200m jogpauze

Training 3 (Fartlek): 20 minuten met afwisselend 1 min snel / 2 min langzaam

Totaal kilometers: 10 km

Week 2

Training 1 (Duurloop): 5 km in rustig tempo

Training 2 (Interval): 4x400m op doeltempo met 400m jogpauze

Training 3 (Tempo): 2 km op 4:30/km tempo

Totaal kilometers: 11 km

Week 3

Training 1 (Duurloop): 6 km in rustig tempo

Training 2 (Heuveltraining): 6x sprint heuvelop (ca. 100m) met jog terug

Training 3 (Interval): 6x300m op doeltempo met 300m pauze

Totaal kilometers: 12 km

Week 4

Training 1 (Duurloop): 5 km in rustig tempo

Training 2 (Tempo): 2.4 km op 4:25/km tempo

Training 3 (Interval): 4x500m op doeltempo met 500m jogpauze

Totaal kilometers: 12 km

Week 5

Training 1 (Duurloop): 6 km in rustig tempo

Training 2 (Interval): 6x400m op 4:10/km tempo met 400m pauze

Training 3 (Fartlek): 25 min: 1 min snel / 1 min matig / 2 min rustig

Totaal kilometers: 13 km

Week 6

Training 1 (Duurloop): 7 km in rustig tempo

Training 2 (Tempoloop): 3 km op 4:25/km tempo

Training 3 (Testloop): 2800 meter zo snel mogelijk (richt op 12:00)

Totaal kilometers: 14 km

Week 7

Training 1 (Duurloop): 5 km hersteltempo

Training 2 (Interval): 5x400m op doeltempo met 400m jogpauze

Training 3 (Testloop): 2800 meter op of onder 12:00 min

Totaal kilometers: 12 km