HARDLOOPSCHEMA 10 KM IN 45 MINUTEN

12 weken | 3 trainingen per week | Streeftempo: 4:30 min/km | Gratis download van Hardloop.net

Voor wie: lopers die al ongeveer 25 km per week aankunnen, 10-12 km ontspannen kunnen hardlopen en momenteel rond 48-52 minuten over 10 km doen. Loop je 55 minuten of langzamer? Bouw eerst extra basis en snelheid op.

WEEK 1 T/M 6

WK	TRAINING 1 - SNELHEID / TEMPO	TRAINING 2 - RUSTIG	TRAINING 3 - LANGE DUURLOOP / RACE	TOTAAL
1	7 km | 2 km inlopen + 6 x 400 m @ 4:20-4:25/km, 200 m dribbelpauze; uitlopen tot 7 km	7 km | 7 km rustig	10 km | 10 km rustig	24 km
2	7 km | 2 km inlopen + 5 x 600 m @ 4:20-4:25/km, 200 m dribbelpauze; uitlopen tot 7 km	7 km | 7 km rustig + 4 x 20 sec versnellen (binnen 7 km)	11 km | 11 km rustig	25 km
3	8 km | 2 km inlopen + 3 x 1 km @ 4:45-4:50/km, 500 m dribbelen; uitlopen tot 8 km	7 km | 7 km rustig	11 km | 11 km rustig	26 km
4	6 km | 6 km fartlek: na 2 km rustig 8 x 1 min vlot / 1 min rustig, verder uitlopen	7 km | 7 km rustig	9 km | 9 km rustig - herstelweek	22 km
5	8 km | 2 km inlopen + 5 x 800 m @ 4:20-4:25/km, 200 m dribbelen; uitlopen tot 8 km	8 km | 8 km rustig	12 km | 12 km rustig	28 km
6	8 km | 2 km inlopen + 4 km tempo @ 4:45-4:50/km + 2 km uitlopen	8 km | 8 km rustig + 4 x 20 sec versnellen (binnen 8 km)	12 km | 12 km rustig	28 km

Tempo-uitleg: rustig = ontspannen praattempo, doorgaans ongeveer 5:25-6:10 min/km (pas aan op niveau en omstandigheden). Dribbelen = zeer rustig joggen. Snelle blokken zijn gecontroleerd, niet sprinten.

HARDLOOPSCHEMA 10 KM IN 45 MINUTEN

Week 7 t/m 12 | Weken 8 en 12 bevatten bewust minder kilometers

WK	TRAINING 1 - SNELHEID / TEMPO	TRAINING 2 - RUSTIG	TRAINING 3 - LANGE DUURLOOP / RACE	TOTAAL
7	9 km | 2 km inlopen + 4 x 1 km @ 4:25-4:30/km, 400 m dribbelen; uitlopen tot 9 km	8 km | 8 km rustig	13 km | 13 km rustig	30 km
8	7 km | 2 km inlopen + 6 x 400 m @ 4:15-4:20/km, 200 m dribbelen; uitlopen tot 7 km	7 km | 7 km rustig	10 km | 10 km rustig - herstelweek	24 km
9	9 km | 2 km inlopen + 5 x 1 km @ 4:25-4:30/km, 300 m dribbelen; uitlopen tot 9 km	8 km | 8 km rustig	13 km | 13 km rustig	30 km
10	9 km | 2 km inlopen + 5 km tempo @ 4:40-4:45/km + 2 km uitlopen	8 km | 8 km rustig	14 km | 14 km rustig	31 km
11	8 km | 2 km inlopen + 3 x 1,2 km @ 4:30-4:35/km, 400 m dribbelen; uitlopen tot 8 km	7 km | 7 km rustig	11 km | 11 km rustig	26 km
12	6 km | 2 km inlopen + 4 x 400 m @ 4:30/km, 200 m dribbelen; uitlopen tot 6 km	5 km | 5 km zeer rustig, 2-3 dagen voor wedstrijd	10 km | 10 km wedstrijd: richttempo 4:30/km	21 km

ZO GEBRUIK JE HET SCHEMA

Verdeling: bijvoorbeeld dinsdag, donderdag, zondag. Neem minimaal één hersteldag tussen de looptrainingen. Alle afstanden in de tabel zijn inclusief inlopen, herstelstukken en uitlopen. Bij een intervaltraining loop je na de laatste herhaling alleen een herstelstuk als daar ruimte voor is binnen de totale afstand.

Wedstrijd: mik op 4:32-4:33/km in de eerste 2 km, stabiliseer rond 4:30/km en versnel alleen als je nog over hebt. Voor onder 45:00 is een fractie sneller dan 4:30/km nodig. Bij pijn die je loopstijl verandert: stop en herstel.