15 KM IN 1 UUR EN 15 MINUTEN

Gratis hardloopschema van 12 weken | 3 trainingen per week | Doeltempo: 5:00 min/km

Je trainingsweken

Dinsdag: rustige duurloop of herstel. Donderdag: tempo/interval. Zondag: lange duurloop. Alle afstanden zijn in kilometers; de afstanden in de tempotraining zijn inclusief inlopen, herstel en uitlopen.

wk	Dinsdag	Donderdag	Zondag	Totaal
1	7 km E	2 E + 3 G + 2 E	11 km L	**25 km**
2	7 km E	2 E + 4 G + 2 E	12 km L	**27 km**
3	8 km E	2 E + 3 × (1 T + 0,5 E) + 1,5 E	13 km L	**29 km**
4	6 km E	2 E + 3 G + 2 E	10 km L	**23 km**
5	8 km E	2 E + 5 G + 2 E	14 km L	**31 km**
6	8 km E	2 E + 4 × (1 T + 0,5 E) + 2 E	15 km L	**33 km**
7	9 km E	2 E + 6 G + 2 E	16 km L	**35 km**
8	7 km E	2 E + 4 G + 2 E	12 km L	**27 km**
9	9 km E	2 E + 3 × (2 G + 0,5 E) + 1,5 E	16 km L	**36 km**
10	9 km E	2 E + 2 × (3 G + 1 E) + 1 E	16 km L	**36 km**
11	7 km E	2 E + 4 G + 2 E	12 km L	**27 km**
12	5 km E	1 E + 3 G + 1 E	15 km wedstrijd	**25 km**

Trainingstempo’s

E — rustig / herstel	5:55–6:35 min/km; gesprek kunnen voeren
L — lange duurloop	6:00–6:40 min/km; ontspannen lopen
G — 15 km-doeltempo	5:00 min/km; beoogd wedstrijdtempo
T — tempoblok	ongeveer 4:45–4:55 min/km; stevig maar beheerst

Zo lees je de trainingen

Voorbeeld wk 3: 2 E + 3 × (1 T + 0,5 E) + 1,5 E = 2 km inlopen, driemaal 1 km tempoblok met na elk blok 500 m rustig dribbelen, daarna 1,5 km uitlopen: samen 8 km. Wk 4 en 8 zijn herstelweken; wk 11 en 12 bouwen af richting de wedstrijd.

Instapniveau: je loopt al ca. 25 km per week en kunt 10 km comfortabel afleggen. Een recente 10 km rond 48–50 min is een bruikbare indicatie voor het tijdsdoel, geen garantie. Loop op gevoel als de genoemde tempo’s niet passen. Bij pijn of aanhoudende vermoeidheid: pas de belasting aan.