

Trainingschema Run4Fun: 10km lopen in 10 weken

+ = 1 minuut lopen

0 = 1 minuut wandelen

Week	Datum	Trainingsopbouw	Tijd
1	Dinsdag	8 min lopen 00 8min lopen 00 8 min lopen 00	30min
	Donderdag	5min lopen 0 ++ 0 iets sneller, acht maal 5 min lopen 00	37min
	Vrije training	20 minuten lopen 000	23min
2	Dinsdag	12min lopen 000 12min lopen 000 12min lopen 000	45min
	Donderdag	6 min lopen 00 , zes maal	48min
	Vrije training	25 minuten lopen 000	28min
3	Dinsdag	10min lopen 00 10min lopen 00 10min lopen 00	36min
	Donderdag	5min lopen 0 ++ 0 iets sneller, twaalf maal 5 min lopen 00	49min
	Vrije training	25 minuten lopen 000	28min
4	Dinsdag	8min lopen 00, vijf maal	50min
	Donderdag	18min lopen 000 12min lopen 000 6min lopen 000	45min
	Vrije training	30min lopen 000	33min
5	Dinsdag	10min lopen 0 + 0 iets sneller, 15 maal 5min lopen 00	48min
	Donderdag	++++ 00 iets sneller, acht maal	48min
	Vrije training	30min lopen 000	33min
6	Dinsdag	10min lopen 0 ++0 iets sneller, tien maal 5min lopen 00	48min
	Donderdag	15min lopen 000 15min lopen 000 15min lopen 000	54min
	Vrije training	35 min lopen 000	38min
7	Dinsdag	10min lopen 0 +++++00 iets sneller, zes maal 5min lopen 00	60min
	Donderdag	20min lopen 000 20min lopen 000 20min lopen 000	69min
	Vrije training	40min lopen 000	43min
8	Dinsdag	10min lopen 0 ++++++++00 iets sneller, vijf maal 5min lopen 00	68min
	Donderdag	15min lopen 00, vier maal	68min
	Vrije training	40 min lopen 000	43min
9	Dinsdag	10min lopen 0 ++0 iets sneller, zes maal 10min lopen 00	41min
	Donderdag	30 min lopen 00000 30 min lopen 000	68min
	Vrije training	45 min lopen 0000	49min
10	Dinsdag	10min lopen 0 +++0 iets sneller, vijf maal 10min lopen 00	43min
	Donderdag	Eindproef: 10 kilometer	

=> Probeer een gelijkmatig tempo te lopen van start tot einde. Tijdens het lopen moet je in staat zijn om te praten.

=> Plan je 3^e training zo veel mogelijk op zaterdag of zondag. Loop niet op 2 opeenvolgende dagen.

=> Stretch vóór je training. Het is belangrijk dat je je spieren warm maakt vóór de training.

=> Verwaarloos het laatste wandelgedeelte zeker niet! Zo vermijd je de volgende dag stramme spieren.

=> Start je training niet met een volle maag.

Veel succes gewenst!