

T

rainingschema / 10 Km / Recreatief 1 / 15 weken / 3 trainingen per week

KEEP ON RUNNING.BE

Powered by



Datum	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Week 1		30 min Groen		2*20 min Groen Rust: 4min wandelen			30 min Groen
Week 2		35 min Groen		2*25min Groen Rust: 3min wandelen			15min Groen 15min GE 10min Groen
Week 3		40 min Groen		15min LL 3*5min Rust: 3min 15min LL			45 min Groen
Week 4		40 min Groen 4*versnelling 100m		15min Groen 20min GE 15min Groen			50min Groen
Week 5		30 min Groen		30 min Groen			20min Groen of 40min wandelen
Week 6		50 min Groen		15min LL 3*8min Rust: 3min 15min LL			60 min Groen
Week 7		50 min Groen		20min Groen 25min GE 10min Groen			1u 10 min Groen
Week 8		45 min Groen 4*versnelling 100m		15min Groen 20min GE 15min Groen			1u 15min Groen

ZWIJNDRECHT

Westpoort 68 / Tel.: 03 775 22 13

OPENINGSUREN

ma: 13-18u / di,do,vr: 9.30-18u / wo:9.30-20u / za: 9-18u

PAAL-BERINGEN

De Weven 7 / Tel.: 011 36 02 05

OPENINGSUREN

ma: 13-18u / di-za: 9.30-18u / wo: 9.30-19u

GENT

Antwerpsesteenweg 192 / Tel.: 09 229 19 55

OPENINGSUREN

ma: 13-18u / di-za: 9.30-18u / wo: 9.30-19u

T

rainingschema / 10 Km / Recreatief 1 / 15 weken / 3 trainingen per week

KEEP ON RUNNING.BE

Powered by



Datum	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Week 9		60 min Groen		20min Groen 30min GE 20min Groen			60 min Groen
Week 10		30 min Groen		30 min Groen			20min Groen of 40min wandelen
Week 11		60 min Groen		15min LL 3*10min Rust: 3min 15min LL			60 min Groen
Week 12		50 min Groen		20min Groen 30min GE 10min Groen			1u 15 min Groen
Week 13		45 min Groen 4*versnelling 100m		15min Groen 25min GE 15min Groen			1u 20min Groen
Week 14		60 min Groen		20min Groen 40min GE 20min Groen			60 min Groen
Week 15		45 min Groen		20 min Groen			Wedstrijd 10km Succes!

GR	Groen	MINDER DAN 2MMOL	Rustige Duurloop	60-70% max. hartslag
GE	Geel	TUSSEN 2.5 EN 3MMOL	Normale Duurloop	70-80% max. hartslag
OR	Oranje	TUSSEN 3 EN 4MMOL	Wedstrijd tempo	80-90% max. hartslag
RO	Rood	BOVEN 4MMOL	Korte wedstrijd tempo	90-95% max. hartslag

LL: Loslopen.

Rust: Steeds zachtjes loslopen.

Versnelling 100m na de duurloop uitvoeren, rustig opbouwen en tegen einde van 100m vlot bollen.

Voor en na de wedstrijd tempo's steeds 15min in- en uitlopen.