

Start-to-run, van 5km naar 10km

Dit is een loopschema van 10 weken met als einddoel de Monumentenrun 10km. Iedere week is opgebouwd uit 3 trainingsdagen en 4 rustdagen. Je kan schuiven met de planning als het je niet uitkomt maar probeer zeker na elke trainingsdag een rustdag in te plannen.

# Week 1: 01/07 – 07/07

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **30 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **35 minuten joggen** |
| **Dag 3** | **10 minuten opwarmen/stretchen**  **4000 m lopen, 4 x 100m versnellen**  **10 minuten uitlopen** |

# Week 2: 08/07 – 14/07

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **30 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **38 minuten joggen** |
| **Dag 3** | **10 minuten opwarmen/stretchen**  **4000 m lopen, 8 x 100m versnellen**  **10 minuten uitlopen** |

# Week 3: 15/07 – 21/07

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **30 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **41 minuten joggen** |
| **Dag 3** | **10 minuten opwarmen/stretchen**  **4000 m lopen, 4 x 100m versnellen**  **10 minuten uitlopen** |

# Week 4: 22/07 – 28/07

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **30 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **45 minuten joggen** |
| **Dag 3** | **10 minuten opwarmen/stretchen**  **3x100m versnellen gevolgd door 300m joggen en**  **2x200m versnellen gevolgd door 400m joggen**  **Ong. 10 minuten uitlopen** |

# Week 5: 29/07 – 04/08

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **30 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **50 minuten joggen** |
| **Dag 3** | **10 minuten opwarmen/stretchen**  **3x100m versnellen met 300m joggen( heel traag !) en 3x200m versnellen met 400m joggen**  **Ong. 10 minuten uitlopen** |

# Week 6: 05/08 – 11/08

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **35 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **35 minuten joggen** |
| **Dag 3** | **10 minuten opwarmen/stretchen**  **4x100m versnellen met 300m joggen en 4x200m versnellen met 400m joggen( 100m snel en 200m snel afwisselen)**  **Ong. 10 minuten uitlopen** |

# Week 7: 12/08 – 18/08

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **35 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **55 minuten joggen** |
| **Dag 3** | **10 minuten opwarmen/stretchen**  **100m snel, 300m joggen, 200m snel, 400m joggen, 300m snel, 400m joggen + de reeks herhalen**  **Ong. 10 minuten uitlopen** |

# Week 8: 19/08 – 25/08

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **35 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **60 minuten joggen** |
| **Dag 3** | **10 minuten opwarmen/stretchen**  **10x100m versnellen met 300m joggen**  **10 minuten uitlopen** |

# Week 9: 26/08 – 01/09

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **35 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **65 minuten joggen** |
| **Dag 3** | **10 minuten opwarmen/stretchen**  **100m snel en 200m joggen, 200m snel en 400m joggen, 300m snel en 400m joggen + de reeks herhalen**  **10 minuten uitlopen** |

# Week 10: 02/09 – 07/09

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **35 minuten joggen** |
| **Dag 2** | **25 minuten joggen** |
| **07/09** | **Monumentenrun** |