



LOOPSCHEMA

10km — Recreatief 1 — 10 weken — 3x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1		30 min		2*20 min Rust 4min wandelen			30 min
WEEK 2		35 min		2*25 min Rust 3min wandelen			15 min 15 min 10 min
WEEK 3		40 min		15 min LL 3*5 min Rust 3 min 15 min LL			50 min
WEEK 4		40 min 4* versnelling 100m		15 min 20 min 15 min			60 min
WEEK 5		30 min		30 min			20 min of 40 min wandelen
WEEK 6		60 min		15 min LL 3*8 min Rust 3 min 15 min LL			60 min
WEEK 7		50 min		20 min 30 min 10 min			75 min
WEEK 8		45 min 4* versnelling 100m		15 min 25 min 15 min			80 min
WEEK 9		60 min		20 min 40 min 20 min			60 min



LOOPSCHEMA

10km — Recreatief 1 — 10 weken — 3x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 10		45 min		20 min			Wedstrijd 10km Succes!
WEEK 11							
WEEK 12							
WEEK 13							
WEEK 14							
WEEK 15							

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.

● GR	Groen	< 2mmol *	Rustige Duurloop	60–70% max. hartslag
● GE	Geel	2.5 >< 3mmol	Normale Duurloop	70–80% max. hartslag
● OR	Oranje	3 >< 4mmol	Wedstrijd tempo	80–90% max. hartslag
● RO	Rood	> 4mmol	Korte wedstrijd tempo	90–95% max. hartslag

* MMOL is de graad van verzuring. Te gebruiken na afname lactaat (de zuurrest van melkzuur) test.

**LOOPSCHEMA'S VOOR LOPERS EN
SPORTIEVELINGEN VAN ELK NIVEAU.**

WWW.KEEPONRUNNING.BE

**DE GROOTSTE
LOOPSPECIALZAAK.**

WWW.RUNNERSLAB.BE