



LOOPSCHEMA

5km — Recreatief 1 — 10 weken — 3x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1		+O+O++OO ++OO+++OOO 18 min		+O+O++OO +++OOO+++OOO 20 min		+O++OO++OO +++OOO+++OOO 22 min	
WEEK 2		+O++OO++OO +++OOO+++OOO 22 min		++OO+++OOO +++OOO+++OOO 22 min		+O++OO+++OOO +++OOO+++OOO 24 min	
WEEK 3		+O++OO+++OOO +++OOO+++OOO 24 min		++OO++O++OO++OO ++O++O++OO 25 min		+O++OO+++OOO +++OOO+++OOO 27 min	
WEEK 4		+O++OO+++OOO +++OOO+++OOO 24 min		++OO++O++OO++OO ++O++O++OO 25 min		+O++OO+++OOO +++OOO+++OOO 27 min	
WEEK 5		++O++OO+++++OOO +++++OOO+++++OO 30 min		++O+++OO+++++OO +++++OO+++++OO 33 min		++OO+++++OO+++++OO +++++OO+++++OO 34 min	
WEEK 6		++O++OO+++++OOO +++++OOO+++++OO 30 min		++O+++OO+++++OO +++++OO+++++OO 33 min		++OO+++++OO+++++OO +++++OO+++++OO 34 min	
WEEK 7		+++++O+++++OO +++++OO+++++OO 32 min		+++++O+++++OO +++++O+++++OO 37 min		+++++O+++++OO +++OO+++++OO 37 min	
WEEK 8		+++++O+++++OO +++++O+++++OO 34 min		+++++O+++++OO +++++O+++++OO 37 min		+++++O+++++OO +++++O+++++OO 32 min	
WEEK 9		+++++O+++++OO +++++O+++++OO 34 min		+++++O+++++OO +++++O+++++OO 37 min		+++++O+++++OO +++++O+++++OO 32 min	



LOOPSCHEMA

5km – Recreatief 1 – 10 weken – 3x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 10		30min joggen met 1 of 2min wandelen naar keuze		32min joggen met 1 of 2min wandelen naar keuze			Test 5 km 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