



LOOPSCHEMA

5km — Recreatief 2 — 10 weken — 3x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1		3*8 min Rust 3 min wandelen		3*10 min Rust 3 min wandelen			3*8 min Rust 3 min wandelen
WEEK 2		3*12 min Rust 3 min wandelen		8-12-8 min Rust 3 min wandelen			3*8 min Rust 2 min wandelen
WEEK 3		6-15-6 min Rust 2 min wandelen		2*12 min Rust 3 min wandelen			3*10 min Rust 1 min wandelen
WEEK 4		2*14 min Rust 2 min wandelen		25 min			2*16 min Rust 3 min wandelen
WEEK 5		30 min Rust 2 min		-			30min
WEEK 6		35 min		2*12 min Rust 3 min wandelen			25 min
WEEK 7		20 min		4-6-8-10 min Rust 1 min wandelen			35 min
WEEK 8		20 min		30 min			3*12 min Rust 2 min wandelen
WEEK 9		25 min		2*16 min Rust 2 min wandelen			40 min



LOOPSCHEMA

5km — Recreatief 2 — 10 weken — 3x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 10		10-14-10 min Rust 1 min wandelen		20 min			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