

Lopen van 5 naar 10 km

Van 5 naar 10km in 6 weken met 3 trainingsdagen per week.

Bedoeld voor wie met succes de loopsessie van 0 naar 5km heeft afgewerkt.

Bedoeld voor wie 10km wil lopen zonder te wandelen.

Loopschema

Week 1

Dinsdag 17 september	40 min trage duurloop
Donderdag 19 september	50 min trage duurloop
weekend	45 min trage duurloop

Week 2

Dinsdag 24 september	50 min trage duurloop
Donderdag 26 september	15min inlopen 10min extensieve duurloop 15min uitlopen
weekend	50 min trage duurloop

Week 3

Dinsdag 1 oktober	50 min extensieve duurloop
Donderdag 3 oktober	15 min inlopen 10 min intensieve duurloop 15 min uitlopen
weekend	55 min trage duurloop

Week 4

Dinsdag 8 oktober	55 min trage duurloop met enkele versnellingen
Donderdag 10 oktober	15 min inlopen 10 min intensieve duurloop 20 min uitlopen
weekend	60 min trage duurloop

Week 5

Dinsdag 15 oktober	55 min extensieve duurloop
Donderdag 17 oktober	15 min inlopen 20 intensieve duurloop 15 min uitlopen
weekend	65 min trage duurloop

Week 6

Dinsdag 22 oktober	10 min inlopen 15min extensieve duurloop 10 min intensieve duurloop 15 min extensieve duurloop 10 min uitlopen
Donderdag 24 oktober	45 min trage duurloop
weekend	60 min trage duurloop

Week 7

Dinsdag 29 oktober	10 km test Proficiat!!!
--------------------	-------------------------

Enkele raadgevingen

De aangegeven tijd wordt gelopen in jouw tempo. De snellere lopers keren eventjes terug om also de groep wat bij elkaar te houden. Ofwel blijven de snellere lopers bij de eerste begeleider, de tragere bij de tweede begeleider;

Van zodra je driemaal per week zonder problemen een half uur kunt lopen ben je klaar om aan deze trainingssessie te beginnen.

De komende 6 weken word je voorbereid om zonder problemen 10 km te lopen. Belangrijk is dat je buiten de interval trainingen nooit op je adem mag trappen.

Je hoeft niet ten koste van alles het schema te volgen. Belangrijk is bij blessure of ziekte de planning te onderbreken of naar een lager niveau terug te keren.

Na de 10 km test onderhouden we deze opbouw met als doel 12 km te lopen op 29 december voor de corrida in Leuven.

Het is sterk aanbevolen om met een fluovestje en met goede loopschoenen te lopen.