

8 weken plan van 5 naar 10 km

week 1

dinsdag kennismaking met de groep, duurloopje van ongeveer 6km
donderdag 40 minuten trage duurloop
weekend 45 minuten trage duurloop

week 2

dinsdag 50 minuten trage duurloop
donderdag 45 minuten trage duurloop
weekend 50 minuten trage duurloop

week 3

dinsdag 50 minuten extensieve duurloop
donderdag 15 minuten inlopen
15 minuten intensieve duurloop
10 minuten uitlopen
weekend 55 minuten trage duurloop

week 4

dinsdag 55 minuten extensieve duurloop
donderdag 15 minuten inlopen
2x10 minuten versnellen, 3 min wandel/jog
15 minuten uitlopen
weekend 60 minuten trage duurloop

week 5

dinsdag extensieve training gedurende 55'(warming up bergop lopen cooling down)
donderdag 15 minuten inlopen
3x 8 minuten versnellen met 2' wandel/jog
10 minuten uitlopen
weekend 65 minuten trage duurloop

week 6

dinsdag 10'inlopen,4x6'versnellen,3' wandel/jog,10' uitlopen
donderdag 70 minuten trage duurloop
weekend 75 minuten trage duurloop

week 7

dinsdag 70 minuten trage duurloop
donderdag 60 minuten trage duurloop
weekend vrij

week 8

dinsdag 60 minuten ontspannen duurloopje
donderdag 10km test