

# JC Veltem - in 10 weken van 5 naar 12 km

---

## Doel:

12 km door Leuven **lopen** op 30 december 2012.

## Praktische informatie:

- Lopers moeten bij de start 5 km kunnen lopen zonder te wandelen
- Na het volgen van dit trainingsschema moet het mogelijk zijn om de 12 km te lopen zonder te wandelen.
- De tijd is onbelangrijk.
- De trainingen worden altijd gevolgd met een rustdag.
- De trainingen worden begeleid door 2 trainers: 1 voor de snellere (groep A) en 1 voor de tragere lopers (groep B).
- Nooit minder lopen dan het aantal minuten aangegeven volgens het trainingsschema.
- Het is belangrijk om alle trainingen stipt op te volgen. De corrida heeft een zwaar parcours!
- De duurloop is het belangrijkste onderdeel van de training.
- Wie de snelheidstraining niet ziet zitten, kan deze vervangen door een duurloop.
- De interval-trainingen zijn bedoeld om de snelheid te verbeteren.
- Snelheidstrainingen beginnen en eindigen met 5 min in- en uitlopen.
- We lopen in het donker langs goedverlichte wegen. Toch is het sterk aanbevolen om een fluovestje te dragen.
- Voor de **zondagtrainingen** komen we samen om **10u30** aan de Sporthal Ivo Van Damme.

## Uw begeleiders voor de komende 10 weken:

Bea, Lucienne, Dave, François, Emiel, Rudy en Luc

Veel succes!

## Trainingsschema:

### Week 1

DI 23 oktober 2012	30 min rustige duurloop
DO 25 oktober 2012	30 min duurloop waarin 4 versnellingen van 100 m
ZO 28 oktober 2012	35 min rustige duurloop

### Week 2

DI 30 oktober 2012	35 min rustige duurloop
DO 1 november 2012	10 min inlopen 10 min hoger tempo 10 min uitlopen
ZO 4 november 2012	35 min joggen

### Week 3

DI 6 november 2012	35 min rustige duurloop
DO 8 november 2012	10 min inlopen 2 x 6 min hoger tempo, recup 3 min joggen
ZO 11 november	40 rustige duurloop

#### Week 4

DI 13 november 2012	40 min rustige duurloop
DO 15 november 2012	10 min inlopen 2 x 8 min hoger tempo, recup 3 min joggen 10 min uitlopen
ZO 18 november 2012	45 min joggen

#### Week 5

DI 20 november 2012	50 min zeer rustige duurloop
DO 22 november 2012	10 min inlopen 3 x 6 min hoger tempo, recup 3 min joggen 10 min uitlopen
ZO 25 november 2012	45 min rustige duurloop

#### Week 6

DI 27 november 2012	35 min extensieve duurloop
DO 29 november 2012	10 min inlopen 2 x 8 min intensief, recup 2:30 min 10 min uitlopen
ZO 2 december 2012	50 min joggen

#### Week 7

DI 4 december 2012	40 min duurloop
DO 6 december 2012	10 min inlopen 2 x 10 min intensief, recup 2:30 min 10 min uitlopen
ZO 9 december 2012	45 min extensieve duurloop

#### Week 8

DI 11 december 2012	40 min duurloop
DO 13 december 2012	10 min inlopen 2 x 12 min hoger tempo, recup 3 min 10 min uitlopen
ZO 16 december	45 min duurloop

#### Week 9

DI 18 december 2012	50 min duurloop
DO 20 december 2012	40 min duurloop waarin 6 versnellingen van 1 min, gevolgd door 1 min joggen
ZO 23 december	60 min rustige duurloop

#### Week 10

DI 25 december 2012	35 min joggen
DO 27 december 2012	45 min zeer rustige duurloop
<b>ZO 30 December 2012</b>	<b>Corrida Leuven 12 km</b>

Schema opgesteld door Emiel Luyts (Mil)