

Start2Run Lint - 10km

Dit loopschema duurt 10 weken. Iedere week is opgebouwd uit 3 trainingsdagen en 4 rustdagen. Wij raden u aan om tussen 2 trainingsdagen door telkens een rustdag te voorzien.

Om aan dit schema te kunnen beginnen moet u:

- met succes het loopschema voor beginner van 0 tot 5 km afgewerkt hebben
- 30 min kunnen joggen zonder te wandelen
- 3 dagen vrijmaken om te trainen



training

Week 1	donderdag	30 minuten joggen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	35 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	35 minuten joggen
	dinsdag	rustdag
	woensdag	rustdag

Week 2	donderdag	+/- 10 min opwarmen & stretchen
		4.000m joggen waarin 4 x 100m versnellen
		+/- 10 minuten uitlopen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	30 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	38 minuten joggen
dinsdag	rustdag	
woensdag	rustdag	

Week 3	donderdag	+/- 10 min opwarmen & stretchen
		4.000m joggen waarin 6 x 100m versnellen
		+/- 10 minuten uitlopen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	30 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	41 minuten joggen
dinsdag	rustdag	
woensdag	rustdag	

Week 4	donderdag	+/- 10 min opwarmen & stretchen
		4.000m joggen waarin 8 x 100m versnellen
		+/- 10 minuten uitlopen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	30 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	45 minuten joggen
dinsdag	rustdag	
woensdag	rustdag	

Week 5	donderdag	+/- 10 min opwarmen & stretchen
		3x [100m versnellen + 300m joggen] en 2x [200m versnellen + 400m joggen]
		+/- 10 minuten uitlopen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	30 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	50 minuten joggen
dinsdag	rustdag	
woensdag	rustdag	

Week 6	donderdag	+/- 10 min opwarmen & stretchen
		3x [100m versnellen + 300m <i>traag</i> joggen] en 3x [200m versnellen + 400m joggen]
		+/- 10 minuten uitlopen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	35 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	50 minuten joggen
dinsdag	rustdag	
woensdag	rustdag	

Week 7	donderdag	+/- 10 min opwarmen & stretchen
		4x [100m versnellen + 300m joggen] en 4x [200m versnellen + 400m joggen]
		+/- 10 minuten uitlopen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	35 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	55 minuten joggen
dinsdag	rustdag	
woensdag	rustdag	

Week 8	donderdag	+/- 10 min opwarmen & stretchen
		2x { [100m snel + 300m joggen] + [200m snel + 400m joggen] en [300m snel + 400m joggen] }
		+/- 10 minuten uitlopen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	35 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	60 minuten joggen
dinsdag	rustdag	
woensdag	rustdag	

Week 9	donderdag	+/- 10 min opwarmen & stretchen
		10x [100m versnellen + 300m joggen]
		+/- 10 minuten uitlopen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	35 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	65 minuten joggen
dinsdag	rustdag	
woensdag	rustdag	

Week 10	donderdag	+/- 10 min opwarmen & stretchen
		4x [400m versnellen + 400m joggen]
		+/- 10 minuten uitlopen
	vrijdag	rustdag
	zaterdag	35 minuten joggen
	zondag	rustdag
	maandag	70 minuten joggen
dinsdag	rustdag	
woensdag	rustdag	

Peter Van Hoof (0476/82.86.07)

start2run@suikerensloop.be

www.suikerensloop.be



HEY! WIJ ZITTEN OP TROOPER!

Koop bij al jouw favoriete webshops via onze pagina **zo krijgen wij extra monnies!**

Jij betaalt géén euro extra... maar wij krijgen wel een percentje!

SUIKEREN LOOP is powered by **TROOPER**

steun ons via www.trooper.be/suikerenslooplint