

Schema "OP NAAR 10 KILOMETER"

2 trainingsdagen, bv dinsdag en zaterdag, altijd minimaal 1 rustdag ertussen *

WEEKNR.	Training 1	Training 2
1	30 min. Rustige duurloop	3 x 10 min.met laatste minuut versnellen. Pauze 2 min.
2	33 min. RDL	4 x 7 min. „ „ P2
3	37 min. RDL	5 x 6 min. „ „ P2
4	40 min. RDL	3 x 10 min.met laatste 2 min. Snel P2
5	43 min. RDL	4 x 7 min. „ „ P2
6	47 min. RDL	5 x 6 min. „ „ P2
7	50 min. RDL	3 x 10 min. Laatste 3 min. Snel P2
8	53 min. RDL	4 x 8 min. Laatste 3 min. Snel P2
9	57 min. RDL	5 x 7 min. Laatste 3 min. Snel P2
10	60 min. RDL	2 x 20 min. Laatste 5 min. Snel P5
11	2 x 30 min. RDL P3	TESTLOOP: 60 minuten! Op hoeveel km kom je uit??

*Schema in minuten