10 km schema gevorderde loper

LET OP:
Altijd 10 minuten inlopen en 10 minuten uitlopen
Altijd dynamische rek oefeningen

week	Training 1 - Lange Duurloop*	Training 2 - Duurloop 3**	Training 3 - DL2***	opmerkingen
1	60 min	4 x 6 min p= 3 min	2 x 15 min p=5 min	
2	65 min	3 x 8 min p= 3 min	2 x 20 min p= 5 min	
3	65 min	5 x 5 min p= 3 min	3 x 10 min p = 4 min	
4	70 min	6 x 4 min p= 3 min	3 x 12 min p= 4 min	
5	70 min	2x(1-2-3-2-1)p=2m	4 x 8 min p= 3 min	
6	75 min	2x(5-4-3-2-1)p=2m	5 x 6 min p= 3 min	
7	75 min	2-4-6-8-6-4-2p=3m	2 x 10 min p=3 min	
8	80 min	2x(4-6-4) p=3 m	2 x12 min p= 3 min	
9	75 min	10 x 1 min p 2 min	2 x 15 min p= 5 min	
10	85 min	8 x 2 min p= 2 min	2 x 18 min p= 5 min	
11	75 min	7 x 3 min p= 2 min	2 x 20 min p= 5 min	
12	90 min	6 x 3 min p= 3 min	3 x 15 min p= 3 min	
13	75 min	4 x 4 min p= 3 min	3 x 10 min p=2 min	
14	**wedstrijdweek**	**60 min LDL**	**30 min LDL**	**Zondag wedstrijd**

TEMPO

* Duurloop 1 (LDL): altijd kunnen praten, langzaam

** Duurloop 3: pittig lopen
p= wandel / drippel pauze

*** Duurloop 2: ietsje sneller
p= dribbel pauze

LOOPGROEP MEDEMBLIK