

MOM IN BALANCE | HARDLOOPSCHEMA 10 KM

VOOR WIE

- Je wilt twee keer per week zelfstandig hardlopen naast de Mpower workouts.
- Bij dit schema gaan we ervan uit dat je deelneemt aan de Mpower workouts en in goede conditie bent.
- Je kunt min 20 minuten achter elkaar hardlopen en je hebt al 1 of enkele malen een 5 km (race) gelopen.
- Je doel is om de 10 km op een gezonde en prettige wijze te volbrengen.

UITGANGSPUNTEN ALGEMEEN

- De insteek is relatief overzichtelijk gehouden met hier en daar (extensieve) intervallen om de snelheid te verbeteren en voor de beginnende lopers voor afwisseling te zorgen. Het lijf moet nieuwe prikkels krijgen om zich te kunnen verbeteren.
- Uitgangspunt is een gemiddelde snelheid van ruim 6 minuten op de kilometer (9 a 10 km/u)
- Bij het beginnersschema van 10 kilometer wordt afhankelijk van de snelheid waarschijnlijk in de training niet de gehele afstand een keer afgelegd. Dit zou te belastend zijn voor het lichaam en maakt de training blessuregevoelig.

UITGANGSPUNTEN SCHEMA

- Indien je nog nooit eerder een 5 kilometer hebt gelopen, is het aan te raden om het schema **5 kilometer | Recreatief eerst te volgen.**
- Loop idealiter 2 x per week, dit om het spier-, pees- en botstelsel aan de constante schokbelasting te laten wennen.
- Tijdens de pauze wandel je de aangegeven tijd (p=1 betekent 1 minuut wandelen).
- Wees flexibel met je schema. Mocht je een hele dag moe zijn, voer dan een lichte training uit of neem een rustdag.

>>10 KM<<

HARDLOPEN VOOR
BEGINNERS

INDEX

P	Pauze
SP	Serie pauze
D1	Rustige Duurloop <i>Lage hartslag, inlooptempo</i>
D2	Normale duurloop <i>Iets harder dan inlopen, makkelijk vol te houden</i>
D3	Snelle duurloop <i>Hijgt iets meer, praat in korte zinnen</i>
D4	Extensieve interval <i>Praten gaat niet, flink doorlopen</i>
D5	Intensieve interval <i>In de verzuring en kan het maar kort volhouden</i>

12 WEKEN SCHEMA

WEEK	DAG 1 (D2)	DAG 3	DAG 6 (D1)	TOTAAL AANTAL MINUTEN
1	20 minuten D2	Mpower	25 minuten D1	45
2	20 minuten D	Mpower	30 minuten D1	50
3	25 minuten D2	Mpower	30 minuten D1	55
4	20 minuten D2	Mpower	25 minuten D1	45 (Herstelweek)
5	10 minuten inlopen D1 + 3 x 4 minute D3 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	30 minuten D1	62
6	10 minuten inlopen D1 + 2 x 5 minute D3 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	40 minuten D1	70
7	10 minuten inlopen D1 + 3 x 5 minuten D3 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	50 minuten D1	85
8	10 minuten inlopen D1 + 4 x 4 minuten D3 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	35 minuten D1	71 (Herstelweek)
9	30 minuten D2	Mpower	55 minuten D1	85
10	10 minuten inlopen D1 + 3 x 5 minuten D3 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	60 minuten D1	95
11	30 minuten D2	Mpower	70 minuten D1	100
12	30 minuten D1 loslopen met korte versnellingen tussen lantaarnpalen	Mpower	RACE DAY!	