

MOM IN BALANCE | HARDLOOPSCHEMA 16 KM

VOOR WIE

- Je loopt drie keer per week zelfstandig hard naast de Mpower workout.
- Je volgt de Mpower workout en bent in goede conditie.
- Je het wellicht al een of enkele malen een 5 of 10 km (race) gelopen en je doel is nu dan ook om 16 km op 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 16 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 KM | Recreatief** eerst te volgen.
- Loop idealiter 3 x per week, dit om het spier-, pees- en botstelsel aan de constante schokbelasting te laten wennen.
- Wees flexibel. Mocht je een hele dag moe zijn, voer dan een lichte training uit of neem een rustdag.
- Tijdens de aangegeven pauzes is aan te raden om heel rustig te joggen of te wandelen (p=1 betekent 1 minuut wandelen).

>>16 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>

DE EERSTE 8 WEKEN

WEEK	DAG 1 (D2)	DAG 2	DAG 4 (D3)	DAG 6 (D1)	TOTAAL AANTAL MINUTEN
1	20 minuten	Mpower	20 minuten	25 minuten	65
2	25 minuten	Mpower	2 x 10 minuten opbouwend naar D3 (P = 2)	30 minuten	75
3	30 minuten	Mpower	20 minuten	35 minuten	85
4	20 minuten	Mpower	2 x 10 minuten opbouwend naar D3 (P = 2)	30 minuten	70 (Herstelweek)
5	30 minuten	Mpower	20 minuten	40 minuten	90
6	25 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 2 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	45 minuten	100
7	25 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 6 x 3 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	50 minuten	113
8	25 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 2' D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	40 minuten	95 (Herstelweek)

DE LAATSTE 8 WEKEN

WEEK	DAG 1 (D2)	DAG 2	DAG 4 (D3)	DAG 6 (D1)	TOTAAL AANTAL MINUTEN
5	30 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 6 x 3 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	55 minuten	123
6	30 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 4 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 2)	60 minuten	130
7	30 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 4 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 2)	70 minuten	145
8	25 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 6 x 4 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 2)	50 minuten	119 (Herstelweek)
9	30 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 4 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 2)	80 minuten	150
10	30 minuten	Mpower	10' inlopen D1 + 5 x 4 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 2)	90 minuten	160
11	35 minuten	Mpower	It's balance time, take a rest!	75 minuten	110
12	45 minuten loslopen in D1	Mpower	20 minuten loslopen met kleine versnellingen bijvoorbeeld tussen lantaarnpalen	RACE DAY!	