

MOM IN BALANCE | HARDLOOPSCHEMA 10 KM

VOOR WIE

- Je bent gewend meerdere malen per week zelfstandig te lopen.
- Bij dit schema gaan we ervan uit dat je deelneemt aan de Mpower workout en in goede conditie bent.
- Je hebt al enkele malen een 10 kilometer (race) gelopen en je doel nu is dan ook om je tijd op de 10 kilometer te verbeteren.

UITGANGSPUNTEN ALGEMEEN

- De insteek is relatief overzichtelijk gehouden met hier en daar (extensieve) intervallen om de snelheid te verbeteren. Het lijf moet nieuwe prikkels krijgen om zich te kunnen verbeteren.
- Indien je nog nooit eerder een 10 kilometer hebt gelopen, is het aan te raden om het schema **10 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.
- De intervallen loop je in D3/D4 tempo
- Tijdens de aangegeven pauzes is aan te raden om heel rustig te joggen of te wandelen. Dus bijvoorbeeld bij 2 x (1000-600-400) p=1/sp=3, neem je tussen de 1000, 600 en 400 meter steeds 1 minuut pauze en voordat je aan een nieuwe serie begint mag je 3 minuten pauze nemen
- 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
GEVORDERDEN

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 2	DAG 4 (D3)	TOTAAL AANTAL KM
1	5 km	10 minuten inlopen D1 + 2 x 400 meter 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	8 km	16,8
2	5 km	10 minuten inlopen D1 + 3 x 400 meter 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	9 km	18,2
3	5 km	10 minuten inlopen D1 + 4 x 400 meter 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	10 km	19,6
4	5 km	10 minuten inlopen D1 + (4 x 200 meter) + (2 x 400 meter) 10 uitlopen minuten D1 (P = 1) (SP = 3)	8 km	17,6 (Herstelweek)
5	6 km	10 minuten inlopen D1 + 3 x 800 meter 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	10 km	21,4
6	6 km	10 minuten inlopen D1 + 4 x 800 meter 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	11 km	23,2
7	6 km	10 minuten inlopen D1 + (2 x 400 meter P=1) + (5 x 800 meter D3/D4 P=2) + 10 uitlopen minuten D1	12 km	25,8
8	6 km	10 minuten inlopen D1 + 3 x 1000 meter 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	10 km	22 (Herstelweek)
9	7 km	10 minuten inlopen D1 + 3 x 1600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	11 km	25
10	6 km	10 minuten inlopen D1 + 4 x 1600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	12 km	25
11	6 km	10 minuten inlopen D1 + 5 x 1600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	13 km	26
12	30 minuten loslopen D1	10 minuten inlopen D1 + 4 x 1600 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	RACE DAY!	