

MOM IN BALANCE | HARDLOOPSHEMA 16 KM

VOOR WIE

- Je loopt 3x per week zelfstandig hard naast de Mpower workout.
- Bij dit schema gaan we ervan uit dat je deelneemt aan de Mpower workout en in een goede conditie bent.
- Je hebt al enkele malen een 10 of 16 kilometer (race) gelopen en je doel nu is dan ook om je tijd op de 16 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 16 kilometer hebt gelopen, is het aan te raden om het schema **16 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.
- Loop de intervallen in D3/D4 tempo
- Tijdens de pauzes aangegeven in minuten - is aan te raden om heel rustig te joggen of te wandelen.

>>16 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>

DE EERSTE 8 WEKEN

WEEK	DAG 1 (D2)	DAG 2	DAG 4 (D3 / D4)	DAG 6 (D1)	TOTAAL AANTAL KM
1	4 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 2 x 800 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	8 km	16,6
2	5 km	Mpower	4 kilometer D3	9 km	18
3	6 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 3 x 800 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	10 km	21,4
4	4 km	Mpower	5 kilometer D3	8 km	17 (Herstelweek)
5	6 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 4 x 800 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	10 km	22,2
6	8 km	Mpower	6 kilometer D3	11 km	25
7	10 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 800 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	12 km	29
8	6 km	Mpower	7 kilometer D3	10 km	23 (Herstelweek)

DE LAATSTE 8 WEKEN

WEEK	DAG 1 (D2)	DAG 2	DAG 4 (D3 / D4)	DAG 6 (D1)	TOTAAL AANTAL KM
5	10 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 6 x 800 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	13 km	30,8
6	10 km	Mpower	8 kilometer D3	14 km	32
7	12 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 7 x 800 meter D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 2)	15 km	35,6
8	10 km	Mpower	7 kilometer D3	12 km	29 (Herstelweek)
9	12 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 4 x (800-400-200 meter) D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 1) (SP = 3)	16 km	36,6
10	11 km	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x (800-400-200 meter) D4 10 minuten uitlopen D1 (P = 1) (SP = 3)	18 km	38
11	10 km	Mpower	6 kilometer D3	12 km	28
12	8 km loslopen D1	Mpower	5 km loslopen D1 met sprintjes tussen lantaarnpalen	RACE DAY!	