

MOM IN BALANCE | HARDLOOPSCHEMA GEVORDERD

VOOR WIE

- Je neemt deel aan de Mpower workout, beoefent andere sporten en bent in goede conditie.
- Je hebt al 1 of enkele malen een 5 km (race) gelopen en je doel is nu om je tijd op de 5 km te verbeteren.
- Je kunt 20 min hardlopen op een rustige intensiteit (je houdt het makkelijk vol en kan nog goed praten).

UITGANGSPUNTEN SCHEMA

- 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 recentelijk bent bevallen, nog geen 20 achter elkaar kan hardlopen, nog nooit eerder 5 kilometer hebt gelopen, geen andere sport beoefent, is het aan te raden om het schema **20 minuten achter elkaar hardlopen** of **5 KM | Recreatief** eerst te volgen.
- Loop idealiter 2 x per week, dit om de spieren, pezen en gewrichten aan de constante schokbelasting te laten wennen.
- Loop de interval blokken op dag 1 in tempo D3
- Houd minimaal 1 dag rust tussen de trainingen.

>>5 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 (D3)	DAG 3	DAG 5 / 6 (D1)	TOTAAL KM
1	10 minuten inlopen D1 + 1 x 400 meter D3 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	4 KM	7,4
2	10 minuten inlopen D1 + 2 x 400 meter D3 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	5 KM	8,8
3	10 minuten inlopen D1 + 3 x 400 meter D3 0 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	6 M	10,2
4	4 kilometer D2	Mpower	4 KM	8 (herstel)
5	10 minuten inlopen D1 + 2 x 600 meter D3 + 2 x 400 meter D3 + 10 min uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	6 KM	11
6	10 minuten inlopen D1 + 3 x 600 meter D3 + 2 x 400 meter D3 + 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	7 KM	12,6

WEEK	DAG 1 (D3)	DAG 3	DAG 5 / 6 (D1)	TOTAAL KM
7	10 minuten inlopen D1 + 1 x 400 meter D3 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	8 KM	13,4
8	5 kilometer D2	Mpower	6 KM	11 (herstel)
9	10 minuten inlopen D1 + 2 x 800 meter D3 + 2 x 600 meter D3 + 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	8 KM	13,8
10	10 minuten inlopen D1 + 3 x 800 meter D3 + 2 x 600 meter D3 + 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	9 KM	15,6
11	10 minuten inlopen D1 + 4 x 800 meter D3 10 minuten uitlopen D1 (P = 1)	Mpower	10 KM	16,2
12	20 min loslopen met korte versnelling tussen lantaarnpalen	Mpower	RACE READY!	