

**HARDLOOPSCHEMA 10KM**

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
WEEK 1	Duurloop tempo rustig 1.5 km	3 x 3 min hardlopen, 2 min pauze	Duurloop tempo rustig 2 km
WEEK 2	Duurloop tempo rustig 8 min	3 x 4 min hardlopen, 2 min pauze	Duurloop tempo rustig 2.5 km
WEEK 3	Duurloop tempo rustig 10 min	3 x 4 min hardlopen, 2 min pauze	Duurloop tempo rustig 2.5 km
WEEK 4	4 x 3 min hardlopen, 90 sec pauze 2 x 2 min hardlopen, 90 sec pauze	Duurloop tempo rustig 20 min	Duurloop tempo vlot 3 km
WEEK 5	5 x 4 min hardlopen, 2 min pauze	Duurloop tempo rustig 25 min	Duurloop tempo vlot 4 km
WEEK 6	5 x 3 min hardlopen, 1 min pauze Na afloop 2 min sprint	Duurloop tempo rustig 25 min	Duurloop tempo wedstrijd 5 km
WEEK 7	5 x 5 min hardlopen, 2 min pauze	3 x 1000 m tempo vlot, 2 min pauze	Duurloop tempo rustig 8 km
WEEK 8	5 x 400 m hardlopen, 200 m pauze 3 x 100 m hardlopen, 100 m pauze	Duurloop tempo rustig 30 min	Duurloop tempo vlot 8 km
WEEK 9	2, 3, 4 min hardlopen, 2 min pauze 4, 3, 2 min hardlopen, 2 min pauze	5 x 5 min hardlopen, 90 sec pauze 5 x 1 min hardlopen, 30 sec pauze	Duurloop tempo hardlopen 10 km
WEEK 10	2, 4, 6, 4, 2 min hardlopen, 2 min pauze 2, 4, 6, 4, 2 min hardlopen, 2 min pauze	2 x 10 min hardlopen, 2 min pauze	Duurloop tempo hardlopen 40 min
WEEK 11	4 x 1000 m hardlopen, 200 m sprint 2 min pauze 1000 m hardlopen, 200 m sprint	6 min tempo vlot 2 min tempo rustige duurloop 6 min tempo vlot	Duurloop tempo vlot 5 km
WEEK 12	15 min hardlopen, 4 min tempo rustig 10 min hardlopen, 4 min tempo rustig	4 x 200 m hardlopen, 30 sec pauze 5 x 600 m hardlopen, 90 sec pauze 4 x 200 m hardlopen, 30 sec pauze	Duurloop tempo rustig 12 km
WEEK 13	10 x 400 m tempo vlot, 200 m pauze	Duurloop tempo hardlopen 8 km	Duurloop tempo hardlopen 40 min
WEEK 14	2 x 2 min hardlopen, 2 min pauze 2 x 3 min hardlopen, 2 min pauze 2 x 4 min hardlopen, 2 min pauze 1 x 5 min hardlopen, 2 min pauze	Duurloop tempo rustig 8 km	Duurloop tempo rustig 10 km
WEEK 15	4 x 5 min hardlopen, 2 min tempo rustig	Duurloop tempo rustig 5 km	RACE DAY! tempo vlot 10 km