

DE GANG MAKERIJ

Doel: 10 km

Schema half gevorderden / gevorderden

Gebruik en uitleg schema zie onderaan laatste pagina!

Datum		Opmerkingen
Week 1		
Zondag	20 min Herstel/ Duurloop (HZT)	Let op arminzet!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag 23-05	4 x 1 km ZT Pauze 2 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 200 meter tempo op gevoel, pauze 2 min WH	
Week 2		
Zondag	25 min HD ZT	Let op kniehefl!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	2 x 2 km ZT Pauze 3 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	6 x 400 meter, pauze 2 min WH ZT	
Week 3		
Zondag	30 min HD ZT	Let op afwikkelen voet!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	5 x 1 km ZT Pauze 2 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2-4-6-4-2 min ID, pauze 2 min ZT	

DE GANG MAKERIJ

Doel: 10 km

Datum		Opmerkingen
Week 4		
Zondag	30 min HD ZT	Let op houding rechttop lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	1-2-1-2 km ZT Pauze 2 min WH	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (5 x 200 meter) op gevoel P 1 min WH, SP 3 min WH	
Week 5		
Zondag	35 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	6 x 1km ZT Pauze 2 min WH	Blijf ontspannen lopen!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 meter Pauze 2 min WH ZT	
Week 6		
Zondag	40 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	3 x 2 km. ZT Pauze 3 min WH	Probeer jezelf niet te horen lopen!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3-3-10-3-3 min ID ZT Pauze 1 min WH	

DE GANG MAKERIJ

Doel: 10 km

Datum		Opmerkingen
Week 7		
Zondag	40 min HD ZT	Evt. leren drinken tijdens het lopen.
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	7 x 1 km Pauze 2 min DH ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2x (6x 200 m) P 1 Min. WH SP 3 Min WH ZT	
Week 8		
Zondag	45 min HD ZT	Borst vooruit statig lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	3 x 2 km P 3 min DH ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 m P 2 min WH ZT	
Week 9		
Zondag	50 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	1-2-3-2-1 km P 2 min WH ZT	
Donderdag	ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	1-3-5-7-7-5-3-1 min ID P 2 min WH ZT	Nooit forceren!

DE GANG MAKERIJ

Doel: 10 km

Datum		Opmerkingen
Week 10		
Zondag	50 min HD ZT	Blijf je heupen aantikken!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	3 x 2 km Pauze 2,5 min DH ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 x (7 x 200 mtr) op gevoel P 1,5 min WH	
Week 11		
Zondag	55 min HD ZT	Probeer je eigen niet te horen lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	3-2-1 km 2 min DH ZT	
Donderdag	ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	8 x 400 meter P 1,5 min WH ZT	
Week 12		
Zondag	60 min HD ZT	Rechtop lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	8 x 1 km P 2 min DH ZT	
Donderdag	ZT	
Vrijdag		
Zaterdag	Wisselloop 5 min DH, 5 min ID, 5 min TD, 5 min ID 5 min DH aaneengesloten uitvoeren: 2 series SP 3 min dr.	Let op tempogevoel

DE GANG MAKERIJ

Doel: 10 km

Datum		Opmerkingen
Week 13		
Zondag	65 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	2 x 2 km P 2,5 min DH ZT	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Week 14		
Zondag	55 min HD ZT	
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	6x 1km ZT	Let op houding!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	6 x 400 m P 2 min WH ZT	
Week 15		
Zondag	45 min HD ZT	Goed rusten deze week!
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	8x 200 m ZT	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	20 min. HD	
Zaterdag	Rust	

DE GANG MAKERIJ

Doel: 10 km

Datum		Opmerkingen
Week 16		
Zondag	Wedstrijd 10 km	Succes!
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	30 min dribbel/joggen	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	
Zaterdag	30 min dribbel / joggen	

UITLEG SCHEMA.	
ZT	Zie tijdentabel
P	Pauze
SP	Seriepauze
WH	Wandel Herstel
DH	Dribbel Herstel
TD	Tempo Duurloop
ID	Intensieve Duurloop
HD	Herstel Duurloop

Kun je door vakantie of blessure enkele weken niet lopen, stap dan in de tijdtabel 2 weken 2 stappen terug in je tijd. Hierna weer verder gaan in je oorspronkelijke tijden. Dit is om een goede opbouw blessurevrij voort te zetten!
Trainingsdagen kunnen onderling wisselen, maar nooit 2 tempotrainingen achtereen uitvoeren.
Bij de interval/tempotrainingen altijd goed in en uitlopen!
Plan je een wedstrijd, de dag ervoor niet trainen.
Eventueel de dag na een wedstrijd 20 minuten uitlopen (HD)
Voor vragen over het schema kun je altijd bij je fysiotherapeut van De Gangmakerij terecht.