

Week	Training 1	Training 2	Training 3
1 4 maart t/m 10 maart	30 minuten (T1) 4 x 1 minuut (T3) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	3 x 12 minuten (T2) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Duurloop 60 minuten (T1)
2 11 maart t/m 17 maart	30 minuten (T1) 4 x 2 minuten (T3) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	2 keer een serie van: 8 + 6 + 4 + 2 minuten (T3) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Duurloop 40 minuten (T1) Duurloop 30 minuten (T2)
3 18 maart t/m 24 maart	30 minuten (T1) 2 x 5 minuten (T3) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	3 x 12 minuten (T2) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Duurloop 80 minuten (T1)
4 25 maart t/m 31 maart	40 minuten (T1) 8 x 1 minuut (T3) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	4 + 8 + 16 + 8 + 4 minuten (T2) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Zaterdag 30 maart Parcoursverkenning Exclusief voor maximaal 40 deelnemers met startbewijs voor de Kwintelooyen Run. Meer info volgt via de nieuwsbrief.
5 1 april t/m 7 april	30 minuten (T1) 8 x 2 minuten (T3) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	5 x 8 minuten (T2) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Duurloop 40 minuten (T1) Duurloop 40 minuten (T2)
6 8 april t/m 14 april	20 minuten (T1) 4 x 1 minuut (T3) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	3 x 10 minuten (T1) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Zaterdag 13 april 

Train in 6 weken van 10 naar 15 kilometer!

Dit schema is voor de recreatieve hardlopers die al 50-60 minuten (10 kilometer) rustig kunnen hardlopen en willen trainen voor een 15 kilometer. Het programma bestaat uit drie verschillende trainingen per week. Het advies is om elke training te beginnen met een lichte warming up om de spieren los te maken. Verspreid daarnaast je trainingen goed over de week met steeds minimaal een dag rust zodat je voldoende kunt herstellen. Training 1 bestaat uit een duurloop afgesloten met korte interval waar je in de pauze mag wandelen. Training 2 is een korte of lange intervaltraining waarbij je in de pauze actief herstelt door te dribbelen. Training 3 bestaat uit de duurtraining en wordt zonder pauzes/herstel gelopen.

T1 = Rustig tempo waarop je nog makkelijk kunt praten tijdens het sporten

T2 = Doel tempo voor de 15 kilometer

T3 = Vlot tempo / 5 kilometer tempo

Sluit je aan bij de Strava Community voor deelnemers aan de Kwintelooyen Run. Meld je in de Strava app aan als lid van de club KwintelooyenRun en deel jouw ervaringen tijdens de Van Sloten Sport Kwintelooyen Run Experience!