


Week	Training 1	Training 2	Training 3
1 4 maart t/m 10 maart	20 minuten (T1) 4 x 1 minuut (T3) 10 minuten (T1) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	3 x 10 minuten (T2) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Duurloop 40 minuten (T1)
2 11 maart t/m 17 maart	20 minuten (T1) 4 x 2 minuten (T3) 10 minuten (T1) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	10 + 8 + 6 + 4 + 2 minuten (T3) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Duurloop 15 minuten (T1) Duurloop 30 minuten (T2)
3 18 maart t/m 24 maart	30 minuten (T1) 2 x 5 minuten (T3) 10 minuten (T1) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	3 x 12 minuten (T2) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Duurloop 50 minuten (T1)
4 25 maart t/m 31 maart	30 minuten (T1) 8 x 1 minuut (T3) 10 minuten (T1) <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	20 minuten (T1) 8 x 2 minuten (T3) 10 minuten (T1) <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	5 x 8 minuten (T2) <i>pauze = 2 minuten dribbelen</i>	Duurloop 30 minuten (T1) Duurloop 30 minuten (T2)
6 8 april t/m 14 april	10 minuten (T1) 2 x 5 minuten (T2) 10 minuten (T1) <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 5 naar 10 kilometer!

Dit schema is voor de recreatieve hardloper die al 5 kilometer kan hardlopen en graag wil trainen voor een 10 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 afgewisseld 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 10 kilometer

T3 = Vlot / net iets sneller dan je 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!