

Trainingsschema Anne-Sophie Kok		Gevorderde loper (> 30 minuten)	
	Training 1	Training 2	Training 3
Week 1	30 minuten rustig hardlopen (langzame duurloop)	4 x 6 minuten hardlopen, 2 minuten rust, joggen of wandelen	2 x 15 minuten hardlopen, 3 minuten rust, joggen
Week 2	40 minuten rustig hardlopen (langzame duurloop)	4 x 7 minuten hardlopen, 2 minuten rust, joggen	10 minuten inlopen (w-up) daarna 10 x 1 minuut pittig hardlopen, 1 minuut rust, wandelen
Week 3	45 minuten rustig hardlopen (langzame duurloop)	3 x 8 minuten, 2 minuten rust, joggen	10 minuten inlopen, 8 x 2 minuten pittig hardlopen, 1 minuut rust, wandelen
Week 4	30 minuten rustig hardlopen (langzame duurloop)	2 x 10 minuten hardlopen, 3 minuten rust, joggen/wandelen	20 minuten rustig joggen
Week 5	45 minuten rustig hardlopen (langzame duurloop)	5-6-7-6-5 minuten hardlopen (piramide loop), 2-2-3-2 minuten rust, joggen/wandelen	10 minuten inlopen, daarna 6 x 3 minuten pittig hardlopen, rust 1 minuut wandelen
Week 6	50 minuten rustig hardlopen (langzame duurloop)	Climaxduurloop: 35 minuten totaal. Elke 10 minuten iets harder hardlopen, laatste 5 minuten pittig hardlopen	10 minuten inlopen, daarna 5 x 4 minuten pittig hardlopen, 2 minuten rust, wandelen
Week 7	50 minuten rustig hardlopen (langzame duurloop)	3 x 10 minuten hardlopen, 2 minuten rust, joggen	6,4 km hardlopen, zorg ervoor dat je rustiger loopt dan je wedstrijdtempo
Week 8	5x 3 minuten pittig tempo (tempo van de 4 Mijl), 2 minuten rust, joggen of wandelen	30 minuten rustig hardlopen (langzame duurloop)	2x 10 minuten loslopen. Pauze 2 minuten wandelen



...elke mijl
 begint met 1 stap...

