

KEEP RUNNING**van 5 KM NAAR 10 KM in 12 weken**

LDL : langzame duurloop

NDL : (of DL) normale duurloop, iets sneller dan langzame duurloop
(men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten)

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten)

VSN : versnellingen trachten we ontspannen uit te voeren, zeker niet sneller dan 80 % van onze maximum snelheid, met accent op juiste looptechniek

jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

LT : looptechniek

stretch : lenigheid-stretching

BW : beweeglijkheid

SO : spierversterkende oefeningen

RST : rustdag

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
WEEK 1	donderdag	09-09-2010	LDL	SO LT	30' langzame duurloop	wandel + stretching	
	vrijdag	10-09-2010	RST				
	zaterdag	11-09-2010	LDL	SO LT	30' langzame duurloop	wandel + stretching	
	zondag	12-09-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	13-09-2010	LDL	SO BW	35' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	14-09-2010	RST				
	woensdag	15-09-2010	RST				
WEEK 2	donderdag	16-09-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 10 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretch	
	vrijdag	17-09-2010	RST				
	zaterdag	18-09-2010	SDL	SO LT	10' inlopen dan 30' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	zondag	19-09-2010	RST				
	maandag	20-09-2010	LDL	SO BW	40' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	21-09-2010	RST				
	woensdag	22-09-2010	RST				
WEEK 3	donderdag	23-09-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 12 x (60 meter versnellen - 30 meter jog)	uitlopen 15' + stretch	
	vrijdag	24-09-2010	RST				
	zaterdag	25-09-2010	DL	SO LT	40' DL	wandel + stretching	
	zondag	26-09-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	27-09-2010	LDL	SO BW	45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	28-09-2010	RST				
	woensdag	29-09-2010	RST				
WEEK 4	donderdag	30-09-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 6 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch	
	vrijdag	01-10-2010	RST				
	zaterdag	02-10-2010	SDL	SO LT	10' inlopen dan 35' afwisselend 3' SDL / 7' LDL	wandel + stretching	
	zondag	03-10-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	04-10-2010	LDL	SO BW	45' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	05-10-2010	RST				
	woensdag	06-10-2010	RST				

KEEP RUNNING**van 5 KM NAAR 10 KM in 12 weken**

LDL : langzame duurloop

NDL : (of DL) normale duurloop, iets sneller dan langzame duurloop
(men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten)

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten)

VSN : versnellingen trachten we ontspannen uit te voeren, zeker niet sneller dan 80 % van onze maximum snelheid, met accent op juiste looptechniek

jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

LT : looptechniek

stretch : lenigheid-stretching

BW : beweeglijkheid

SO : spierversterkende oefeningen

RST : rustdag

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
WEEK 5	donderdag	07-10-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 8 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch	
	vrijdag	08-10-2010	RST				
	zaterdag	09-10-2010	DL	SO LT	45' DL	wandel + stretching	
	zondag	10-10-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	11-10-2010	LDL	SO BW	50' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	12-10-2010	RST				
	woensdag	13-10-2010	RST				
WEEK 6	donderdag	14-10-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 10 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch	
	vrijdag	15-10-2010	RST				
	zaterdag	16-10-2010	SDL	SO LT	10' inlopen dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	zondag	17-10-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	18-10-2010	LDL	SO BW	55' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	19-10-2010	RST				
	woensdag	20-10-2010	RST				
WEEK 7	donderdag	21-10-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 12 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch	
	vrijdag	22-10-2010	RST				
	zaterdag	23-10-2010	DL	SO LT	30' DL	wandel + stretching	recuperatie
	zondag	24-10-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	25-10-2010	LDL	SO BW	35' langzame duurloop	wandel + stretching	recuperatie
	dinsdag	26-10-2010	RST				
	woensdag	27-10-2010	RST				
WEEK 8	donderdag	28-10-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 10 x + 4 x (100 meter versnellen - 50 meter jog)	uitlopen 20' + stretch	seriepauze 150m jog
	vrijdag	29-10-2010	RST				
	zaterdag	30-10-2010	LDL	SO LT	10' inlopen dan 40' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	zondag	31-10-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	01-11-2010	LDL	SO BW	50' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	02-11-2010	RST				
	woensdag	03-11-2010	RST				

KEEP RUNNING**van 5 KM NAAR 10 KM in 12 weken**

LDL : langzame duurloop

NDL : (of DL) normale duurloop, iets sneller dan langzame duurloop
(men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten)

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten)

VSN : versnellingen trachten we ontspannen uit te voeren, zeker niet sneller dan 80 % van onze maximum snelheid, met accent op juiste looptechniek

jog : **heel traag** joggen tussen de versnellingen, we zorgen voor voldoende recuperatie tussen de versnellingen

LT : looptechniek

stretch : lenigheid-stretching

BW : beweeglijkheid

SO : spierversterkende oefeningen

RST : rustdag

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving	cooling-down	opmerkingen
WEEK 9	donderdag	04-11-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 6 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 25' + stretch	
	vrijdag	05-11-2010	RST				
	zaterdag	06-11-2010	DL	SO LT	45' DL	wandel + stretching	
	zondag	07-11-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	08-11-2010	LDL	SO BW	55' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	09-11-2010	RST				
	woensdag	10-11-2010	RST				
WEEK 10	donderdag	11-11-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 8 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 25' + stretch	
	vrijdag	12-11-2010	RST				
	zaterdag	13-11-2010	LDL	SO LT	10' inlopen dan 45' afwisselend 4' SDL / 6' LDL	wandel + stretching	
	zondag	14-11-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	15-11-2010	LDL	SO BW	60' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	16-11-2010	RST				
	woensdag	17-11-2010	RST				
WEEK 11	donderdag	18-11-2010	VSN	SO LT	10' inlopen 10 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretch	
	vrijdag	19-11-2010	RST				
	zaterdag	20-11-2010	DL	SO LT	50' DL	wandel + stretching	
	zondag	21-11-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	22-11-2010	LDL	SO BW	65' langzame duurloop	wandel + stretching	
	dinsdag	23-11-2010	RST				
	woensdag	24-11-2010	RST				
WEEK 12	donderdag	25-11-2010	LDL	SO LT	10' inlopen 10 x (180 meter versnellen - 90 meter jog)	uitlopen 30' + stretch	
	vrijdag	26-11-2010	RST				
	zaterdag	27-11-2010	LDL	SO LT	40' langzame duurloop		recuperatie
	zondag	28-11-2010	RST		training van zaterdag kan ook op zondagmorgen		
	maandag	29-11-2010	TST	SO BW	35' langzame duurloop		recuperatie
	dinsdag	30-11-2010	RST				
	woensdag	01-12-2010	RST				
WEEK 13	donderdag	02-12-2010	VSN		5' inlopen 10 KM - TEST	5' uitlopen	