

## Trainingsschema 10 km Beginner maximaal 3 trainingen per week

### • Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 7 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 5

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	50 tot 70 minuten *
1 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	30 tot 45 minuten
1 x per twee weken	gemiddelde duurloop tempo 2+	25 tot 35 minuten **

\* Toelichting: niet meteen de eerste week 70 minuten, maar rustig opbouwen per week.

\*\* Toelichting: ietsje harder als tempo 2.

### • Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 7 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 3 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 4

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1	50 tot 70 minuten
1 x per twee weken	gemiddelde duurloop tempo 2+ *	25 tot 35 minuten
1 x per week	interval training: extensief lang **	20 tot 25 minuten

\* Toelichting: Of wedstrijd (zeker niet voluit)

\*\* Toelichting: Tempo: 95% (eerste 2 weken) en 100% (laatste 2 weken)  
Tijden: 8 x 2 min (1) of 3 x 5 min (2)  
Pauze: Staat tussen ( ). Hoe: dribbelen.

### • Intensieve periode

Begin: 3 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 1 week voor het uiteindelijk doel.

Dus aantal weken: 2

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurloop tempo 1 *	50 tot 70 minuten
1 x per week	gemiddelde duurloop tempo 2	30 tot 45 minuten
1 x per week	interval training: extensief lang **	25 minuten

\* Toelichting: Op het einde: 5 x 100m (pauze: 100m dribbelen)

\*\* Toelichting: Tempo: 100%  
Tijden: 4 x 5 min (2) of 2 x 10 min (4)  
Pauze: Staat tussen ( ). Hoe: dribbelen.

### De laatste week

- Halverwege de week doe je een vaartspel van een half uur, waarbij regelmatig het tempo loopt dat je ook wilt gaan lopen tijdens de wedstrijd.
- De dag voor de wedstrijd loop je 20 minuten rustig los met wat versnellinkjes.