


ZAANBOCHT RUN – 10 KM						
Ervaren hardlopers						
	Training 1			Training 2		
	Hardlopen	Soort	Totaal	Hardlopen	Soort	Totaal
Week 1	30 min	DL	30 min	35 min	SDL	35 min
Week 2	35 min	DL	35 min	5 x 4 min T – 2 min R	IV	25 min
Week 3	40 min	DL	40 min	40 min	SDL	40 min
Week 4	30 min	DL	30 min	6 x 2 min T – 1 min R	IV	20 min
Week 5	45 min	DL	45 min	45 min	SDL	45 min
Week 6	50 min	DL	50 min	5 x 5 min T – 2 min R	IV	35 min
Week 7	55 min	DL	55 min	55 min	SDL	55 min
Week 8	40 min	DL	40 min	8 x 2 min T – 1 min R	IV	25 min
Week 9	55 min	DL	55 min	55 min	SDL	55 min
Week 10	60 min	DL	60 min	5 x 6 min T – 2 min R	IV	40 min
Week 11	65 min	DL	65 min	60 min	SDL	60 min
Week 12	60 min	DL	60 min	45 min	DL	45 min
DL = duurloop – SDL = Snelle duurloop – IV = intervaltraining						

TIPS!

- Zorg voor goede hardloepschoenen
- Neem minimaal 48 uur rust tussen de hardlooptrainingen.
- Zorg goed voor je lijf, denk hierbij aan gezonde voeding, voldoende rust en slaap.

Heb je last van een blessure of andere vragen omtrent het hardlopen, kom gerust langs op ons gratis sportspreekuur.

Sportspreekuur bij Verantwoord Bewegen door een sportfysiotherapeut, iedere maandag 08.00-08.30 uur.