

Trainingsschema Keizerloop (5km)

d.d. 25 augustus 2018

training	25 juni – 1 juli	2-8 juli	9-15 juli	16-22 juli	23-29 juli	30 juli – 5 aug.	6-12 aug.	13-19 aug.	20-26 aug.	27 aug. – 2 sept.	3-9 sept.
1	12x1w, 1h	9x1w, 2h	7x1w, 3h	5x1w, 4h	4x2w, 6h	5x1w, 5h	4x2w, 7h	5x1w, 6h	3x2w, 9h	3x1w, 8h	3x1w, 9h
2	2x2w, 8h	2x2w, 9h	2x2w, 10h	2x1w, 10h	2x2w, 12h	2x1w, 12h	2x2w, 15h	2x1w, 15h	Keizer- loop 5k	20h	30h
(3)	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	Idem	---	Idem	Idem

Beste hardloper,

Bovenstaand een loopschema om verantwoord te kunnen starten bij de 5km Keizerloop Huis Doorn d.d. 25 augustus. De trainingen staan uitgedrukt in een combinatie van wandelen en rustig hardlopen. Bijvoorbeeld week 1, training 1: "12x1w,1h" betekent dat je 1 minuut wandelt, gevolgd door 1 minuut (rustig) hardlopen. Dit herhaal je twaalf keer. In de loop van het schema wordt er steeds meer hardgelopen en minder gewandeld.

Als je de aanvang van het schema te gemakkelijk vindt kan je ook instappen in een week dat het programma wel aansluit bij je huidige niveau. Je herhaalt dan soms een trainingsweek met dezelfde inhoud om aan het totaal aantal weken te komen.

Het schema gaat uit van minimaal twee trainingen per week. Als je drie keer wilt lopen kan je training 2 herhalen.

Als je meedoet met de gezamenlijke training bij een van onze loopgroepen kan je training 1 laten vervallen.

Veel plezier met de voorbereiding!

Vriendelijke groet,

Aart Stigter

www.hardlopenisleuk.nl



Hardloopcentrum

Aart Stigter