

# Trainingschema Keizerloop (10 km)

d.d. 25 augustus 2018 - 2x of 3x trainen per week

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.
<b>1</b>	IV 10X2MT 1MR	IV 7X3MT 1MR	IV 4X6MT 2MR	IV 12X1MT 1MR	IV 5X5MT 2MR	IV 4X7MT 2MR	IV 10X3MT 1MR	IV5.4.3 .2.1MT, 2MR	IV8X 1,5MT 1,5MR	IV 8X2MT 1MR	IV 4X5MT 2MR
<b>2</b>	DL 45	DL 50	DL 55	DL 40	DL 60	DL 65	DL 70	DL 50	KEIZER -LOOP 10KM	DL 40	DL 45
<b>(3)</b>	IDEM	IDEM	IDEM	---	IDEM	IDEM	IDEM	IDEM	--	---	IDEM

**DL = DUURLOOP    IV = INTERVALTRAINING**

Beste hardloper,

Bovenstaand schema gaat uit van twee of drie trainingen per week. Zie de bijlage voor uitleg van de diverse trainingsvormen.

Training 1 kan je ook vervangen door de gezamenlijke looptraining in 1 van onze loopgroepen.

Veel plezier met de voorbereiding!

Vriendelijke groet,

Aart Stigter

[www.hardlopenisleuk.nl](http://www.hardlopenisleuk.nl)



**Hardloopcentrum**  
**Aart Stigter**