

# Trainingschema 10 kilometer

Neem na iedere training een dag rust

Rustig tempo = trimmen (zorg dat je nog kunt praten)

Eigen tempo = altijd 15 minuten rustig in- en uitlopen

trainen met maximale hartslag van 40 slagen

Datum*	Week 1	Training	Tempo	Pauzes
__/__/__	Training 1	7 x 3 min.	Eigen tempo	1 min. joggen
__/__/__	Training 2	4 x 6 min.	Rustig tempo	2 min. wandelen
__/__/__	Training 3	35 min.	Rustig tempo	2 min. wandelen

Datum*	Week 2	Training	Tempo	Pauzes
__/__/__	Training 1	5 x 6 min.	Eigen tempo	2 min. joggen
__/__/__	Training 2	3 x 12 min.	Rustig tempo	2 min. wandelen
__/__/__	Training 3	40 min.	Rustig tempo	2 min. wandelen

Datum*	Week 3	Training	Tempo	Pauzes
__/__/__	Training 1	2 x 15 min.	Rustig tempo	3 min. wandelen
__/__/__	Training 2	10, 8, 6, 4 min.	Eigen tempo	2 min. joggen
__/__/__	Training 3	45 min.	Eigen tempo	2 min. wandelen

Datum*	Week 4	Training	Tempo	Pauzes
__/__/__	Training 1	3 x 12 min.	Eigen tempo	1 min. joggen
__/__/__	Training 2	5, 7, 9, 7, 5 min.	Eigen tempo	2 min. joggen
__/__/__	Training 3	50 min.	Rustig tempo	2 min. wandelen

Datum*	Week 5	Training	Tempo	Pauzes
__/__/__	Training 1	7 x 6 min.	Eigen tempo	2 min. joggen
__/__/__	Training 2	3 x 10 min.	Eigen tempo	2 min. wandelen
__/__/__	Training 3	40 min.	Rustig tempo	2 min. wandelen

Datum*	Week 6	Training	Tempo	Pauzes
__/__/__	Training 1	4 x 5 min.	Eigen tempo	2 min. wandelen
__/__/__	Training 2	5 x 4 min.	Rustig tempo	1 min. joggen
__/__/__	De dag	10 kilometer prestatie-loop		

\* Zelf invullen