



# TRAININGSSCHEMA 10 KILOMETER

Verbreek je PR met dit 10 kilometer trainingsschema

Week	Training	Totaal
1	6 x 1,6 kilometer	3 minuten herstel tussen de herhalingen
2	10-12 x 400 meter	Loop de 400 meter op je 5 kilometer tempo met tussendoor 200 meter herstel (joggen).
3	3,21 kilometer + 4 x 1,6 kilometer	Loop 3,21 kilometer op 10 kilometer tempo. Neem dan 5 minuten rust. Start nu je herhalingen van 1,6 kilometer met daartussen 3 minuten rust.
4	5 kilometer tempo run of meedoen aan een 5 kilometer wedstrijd	Lig je op schema? Verdubbel je tijd op deze 5 kilometer wedstrijd en tel daar 1 minuut bij op om een beeld te krijgen van je huidige snelheid.
5	2 x 3,21 kilometer + 2 x 1,6 kilometer	5 minuten herstel tussen de 2 x 3,21 kilometer. 3 minuten herstel tussen de 2 x 1,6 kilometer
6	20 tot 24 keer 200 meter	Loop de 200 meters op je 5 kilometer tempo en neem steeds 200 meter herstel (joggen).
7	3 x 3,21 kilometer	5 minuten herstel tussen de herhalingen
8	<b>Wedstrijd 10 kilometer</b>	