

Trainingsschema van 5km naar 10km in 10 weken

Trainingsschema van 5km naar 10km in 10 weken

*Trainingsschema opgesteld door Mieke Boeckx, VAL - Jogverantwoordelijke Bewerking:
RecreAzw*

Iedere training beginnen wij met 10' warming-up en stretching
Einde van de training met een cooling down van 10' zeer rustig joggen

- **week 1** Training 1 30' joggen
Training 2 35' joggen
Training 3 4000 m waarin 4 x 100 m versnellen
- **Week 2** Training 1 30' joggen
Training 2 38' joggen
Training 3 4000 m waarin 6 x 100 m versnellen
- **Week 3** Training 1 30' joggen
Training 2 41' joggen
Training 3 4000 m waarin 8 x 100 m versnellen
- **Week 4** Training 1 30' joggen
Training 2 45' joggen
Training 3 3 x 100 m versnellen gevolgd door telkens 300 m joggen
2 x 200 m versnellen gevolgd door telkens 400 m joggen
- **Week 5** Training 1 30' joggen
Training 2 50' joggen
Training 3 3 x 100 m versnellen met 300 m joggen (heel traag)
3 x 200 m versnellen met 400m joggen
- **Week 6** Training 1 35' joggen
Training 2 50' joggen
Training 3 4 x 100 m versnellen met 300 m joggen
4 x 200 m versnellen met 400 m joggen
(100 m snel en 200 m snel afwisselen)
- **Week 7** Training 1 35' joggen
Training 2 55' joggen
Training 3 100 m snel, 300 m joggen, 200 m snel, 400 m joggen,
300 m snel, 400 m joggen + de reeks herhalen
- **Week 8** Training 1 35' joggen
Training 2 60'(1uur) joggen
Training 3 10 x 100 m versnellen met 300 m joggen
- **Week 9** Training 1 35' joggen
Training 2 1u 5' joggen
Training 3 Herhaling training 3 van week 7
- **Week 10** Training 1 35' joggen
Training 2 1u 10' joggen
Training 3 4 x 400 m versnellen met 400 m joggen

TEST 10km of deelname aan jogging van 10km