

In 10 weken van 10 km naar 15 km

Duurlopen : Wekelijks twee duurlopen afwerken in een traag tempo

Week 1	Training 1 : 40 min joggen	Training 2 : 1 u joggen
Week 2	Training 1 : 40 min joggen	Training 2 : 1 u 05 min. joggen
Week 3	Training 1 : 40 min joggen	Training 2 : 1 u 10 min joggen
Week 4	Training 1 : 45 min joggen	Training 2 : 1 u 10 min joggen
Week 5	Training 1 : 45 min joggen	Training 2 : 1 u 15 min joggen
Week 6	Training 1 : 45 min joggen	Training 2 : 1 u 20 min joggen
Week 7	Training 1 : 50 min joggen	Training 2 : 1 u 25 min joggen
Week 8	Training 1 : 50 min joggen	Training 2 : 1 u 30 min joggen
Week 9	Training 1 : 55 min joggen	Training 2 : 1 u 35 min joggen
Week 10	Training 1 : 55 min joggen	Training 2 : 1 u 40 min joggen

Training 3 : Snelheidstraining

Keuze uit volgende mogelijkheden

Deze training steeds beginnen met minstens 15 min. opwarmen en stretchen en eindigen met minstens 10 min. uitlopen.

- ✓ 100 m versnellen gevolgd door 300 m joggen (8 x)
- ✓ 200 m versnellen gevolgd door 400 m joggen (5 x)
- ✓ 100 m versnellen met 300 m joggen (4 x) en 200 m met 400 m joggen (4 x)
- ✓ 400 m versnellen gevolgd door 400 m joggen (4 x)
- ✓ 100 m snel, 300 m traag, 200 m snel, 400 traag, 300 m snel, 400 m traag joggen : reeks herhalen
- ✓ 200 m versnellen met 400 m joggen (2 x), 400 m versnellen met 400 joggen (2 x) 200 m versnellen met 400 m joggen (2 x)
- ✓ Piramide : 1 x 100 m snel, 300 m traag, 200 m snel, 400 m traag, 300 m snel, 400 m traag, 400 m snel, 400 m traag, 300 m snel, 400 m traag, 200 m snel, 400 m traag 100 m snel, 300 m traag.
- ✓ Minutenloop : 0,5 min. snel met 1 min traag (4 x), 1 min snel met 2 min. traag (4 x).
- ✓ 1 min. versnellen gevolgd door 2 min. joggen (6 x).
- ✓ 1 min. snel, 2 min. traag, 1,5 min. snel, 3 min. traag, 2 min. snel, 4 min. traag, 2,5 min. snel, 5 min. traag.

Test : 15 km of deelname aan jogging van 15 km

Trainingschema opgesteld door Mieke Boeckx, VAL Jogverantwoordelijke
01/01/02