

**10 KILOMETER TRAININGSSHEMA**

<b>week 8</b>	training 1:	duurloop 12 kilometer
	training 2:	intervaltraining 10x400 meter met 100 meter rust
	training 3:	duurloop met wisseltempo 60 min (15 min tempo 1 / 15 min tempo 2)
<b>week 9</b>	training 1:	duurloop 13 km
	training 2:	Heuveltraining Hertenkamp 60 minuten incl. inlopen vanaf AV Rijssen
	training 3:	duurloop 60 min
<b>week 10</b>	training 1:	duurloop 60 min
	training 2:	intervaltraining 10x500 meter met 100 meter rust
	training 3:	duurloop 12 km (3 km tempo 1 / 3 km tempo 2)
<b>week 11</b>	training 1:	duurloop 35 min
	training 2:	Heuveltraining Rijsserberg 60 minuten
	training 3:	duurloop 70 min
<b>week 12</b>	training 1:	duurloop 15 km
	training 2:	intervaltraining 10x800 meter met 200 meter rust
	training 3:	duurloop 8km
<b>week 13</b>	training 1:	duurloop 14 km
	training 2:	intervaltraining 8x600 meter met 200 meter rust
	training 3:	duurloop 8km
<b>week 14</b>	training 1:	duurloop 15 km met wisseltempo (1km tempo 1 / 2km tempo 2 / 1km tempo 1 / 2km tempo 2 / enz.)
	training 2:	intervaltraining 12x400 meter met 100 meter rust (Hertenkamp)
	training 3:	duurloop 8 km
<b>week 15</b>	training 1:	duurloop 15 km met wisseltempo (3km tempo 1 / 3km tempo 2 / 3km tempo 1 / 3km tempo 2 / enz.)
	training 2:	1 Engelse mijl op de baan
	training 3:	duurloop 10 km

<b>week 16</b>	training 1:	duurloop 15km
	training 2:	Intervaltraining, 2x lopen 400m in 10km wedstrijdtempo / 200m rust 800m net onder 10km wedstrijdtempo / 200m rust 1200m net onder 10km wedstrijdtempo / 200m rust 1600m net onder 10km wedstrijdtempo / 200m rust 400m in 10km wedstrijdtempo / 200m rust
	training 3:	duurloop 10 km
<b>week 17</b>	training 1:	duurloop 12 km
	training 2:	15 x 300 meter 100 rust
	training 3:	duurloop 15 km
<b>week 18</b>	training 1:	duurloop 60 min
	training 2:	Piramideloop (interval) 200m/300m/400m - 100m rust tussendoor 500m/600m/700m/800m/700m/600m/500m - 200m rust tussendoor 400m/300m/200m - 100m rust tussendoor
	training 3:	duurloop 10km
<b>week 19</b>	training 1:	duurloop 15 km
	training 2:	heuveltraining Rijsserberg 60 min
	training 3:	duurloop 5 km
<b>week 20</b>	training 1:	duurloop 12 km <b>Rijsserbergloop 10 km</b>

**VEEL PLEZIER!!**