

5 KILOMETER TRAININGSSHEMA

week 8	training 1:	duurloop 8 kilometer
	training 2:	intervaltraining 8x400 meter met 100 meter rust
	training 3:	duurloop met wisseltempo 60 min (15 min tempo 1 / 15 min tempo 2)
week 9	training 1:	duurloop 7 km
	training 2:	Heuveltraining Hertenkamp 60 minuten incl. inlopen vanaf AV Rijssen
	training 3:	duurloop 60 min
week 10	training 1:	duurloop 60 min
	training 2:	intervaltraining 8x500 meter met 100 meter rust
	training 3:	duurloop 10/12 km (2 km tempo 1 / 2 km tempo 2)
week 11	training 1:	duurloop 35 min
	training 2:	Heuveltraining Rijsserberg 45 min
	training 3:	duurloop 60 min
week 12	training 1:	duurloop 10km
	training 2:	intervaltraining 8x800 meter met 200 meter rust
	training 3:	duurloop 5km
week 13	training 1:	duurloop 10 km
	training 2:	intervaltraining 5x600 meter met 200 meter rust
	training 3:	duurloop 5km
week 14	training 1:	duurloop 7km met wisseltempo (1km tempo 1 / 2km tempo 2 / 1km tempo 1 / 2km tempo 2 / 1km tempo 1)
	training 2:	intervaltraining 10x400 meter met 100 meter rust (Rijsserberg)
	training 3:	duurloop 8 km
week 15	training 1:	duurloop 8km met wisseltempo (2km tempo 1 / 2km tempo 2 / 2km tempo 1 / 2km tempo 2)
	training 2:	Heuveltraining Friezerberg
	training 3:	duurloop 7 km

week 16	training 1:	duurloop 8km
	training 2:	Intervaltraining, 2x lopen 400m in 5km wedstrijdtempo / 200m rust 800m net onder 5km wedstrijdtempo / 200m rust 1200m net onder 5km wedstrijdtempo / 200m rust 1600m net onder 5km wedstrijdtempo / 200m rust 400m in 5km wedstrijdtempo
	training 3:	duurloop 5 km
week 17	training 1:	duurloop 8km
	training 2:	12 x 300 meter 100 meter rust
	training 3:	duurloop 10 km
week 18	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
week 19	training 1:	duurloop 8km
	training 2:	heuveltraining Friezerberg/Borkeld 45 min
	training 3:	duurloop 5km
week 20	training 1:	duurloop 6km Rijsserbergloop 5 km

VEEL PLEZIER!!