

Start To Run: Schema van 5km naar 10km

Week	Training 1	Training 2	Training 3	Totaal gelopen tijd
Maand 1				
1	Duurloop 30min rustig tempo	4x 8min lopen met rust: 4min stappen	Duurloop 35min rustig tempo	97min
2	Duurloop 30min tempo: vlot	5x 8min lopen met rust: 3min stappen	Duurloop 40min rustig tempo	110
3	2x 20min vlot tempo met 8min rusttijd	5x 8min lopen met rust: 3min stappen	Duurloop 45min rustig tempo + 4min uitstappen	125
4	Duurloop 25min vlot tempo	4x 6min aan vlot tempo met rust 3min	Duurloop 35min rustig tempo	84
Maand 2				
5	Duurloop: 10min rustig, dan 25min vlot, daarna 10min rustig. Rust: 1x (na 25min vlot) mag je 5min wandelen	Duurloop 30min met op het einde 5 min stappen	Duurloop 50min rustig tempo	125
6	4x 10min lopen en tussen elke reeks 5min rust	Duurloop 40min + 5min uitstappen	Duurloop 50min rustig tempo	130
7	4x 10min lopen en tussen elke reeks 3min rust	Duurloop 45min + 5min uitstappen	Duurloop 55min rustig tempo	140
8	Duurloop 30min vlot tempo	2x 20min lopen met 5min rust	Duurloop 60min	130
Rustweek (zelf in te plannen)				
Rustweek 1	20min lopen rustig tempo	Rust	3x 10min lopen rustig tempo met tussen reeks 4min rust	50
Rustweek 2	25min lopen rustig tempo	Rust	3x 10min lopen rustig tempo met tussen reeks 2min rust	55

Rustig tempo: ± 8 à 10 km/u waarbij je nog vlot kan praten tegen iemand.

Vlot tempo: ± 10 km/u of sneller. Pace is rond 6:00 of lager.