

## Trainingschema 10 kilometer

Neem na iedere training een dag rust

Rustig tempo = trimmen (zorg dat je nog kunt praten)

Eigen tempo = altijd 15 minuten rustig in- en uitlopen



Datum* Week 1	Training	Tempo	Pauzes
__ / __ / ____ Training 1	7 x 3 minuten	eigen tempo	1 minuut joggen
__ / __ / ____ Training 2	4 x 6 min.	rustig tempo	2 min. wandelen
__ / __ / ____ Training 3	35 min.	rustig tempo	2 min. wandelen
Datum* Week 2			
__ / __ / ____ Training 1	5 x 6 min.	eigen tempo	2 min. joggen
__ / __ / ____ Training 2	3 x 12 min.	rustig tempo	2 min. wandelen
__ / __ / ____ Training 3	40 min.	rustig tempo	2 min. wandelen
Datum* Week 3			
__ / __ / ____ Training 1	2 x 15 min.	rustig tempo	3 min. Wandelen
__ / __ / ____ Training 2	10,8,6,4 min.	eigen tempo	2 min. joggen
__ / __ / ____ Training 3	45 min.	eigen tempo	2 min. Wandelen
Datum* Week 4			
__ / __ / ____ Training 1	3 x 12 min.	eigen tempo	1 min. Joggen
__ / __ / ____ Training 2	5,7,9,7,5 min.	eigen tempo	2 min. joggen
__ / __ / ____ Training 3	50 min.	rustig tempo	2 min. wandelen
Datum* Week 5			
__ / __ / ____ Training 1	7 x 6 min.	eigen tempo	2 min. joggen
__ / __ / ____ Training 2	3 x 10 min.	eigen tempo	2 min. joggen
__ / __ / ____ Training 3	40 min.	rustig tempo	2 min. wandelen
Datum* Week 6			
__ / __ / ____ Training 1	4 x 5 min.	eigen tempo	2 min. wandelen
__ / __ / ____ Training 2	5 x 4 min.	rustig tempo	1 min. Joggen
De DAG!	<b>10 km prestatie-loop</b>	ultimo tempo :-)	

\* Zelf invullen