

Trainingsschema 11 km op 10 weken



- Voorwaarde om aan dit trainingsschema te beginnen: Bij aanvang van dit schema zonder problemen 30 minuten (mag traag) aan een stuk kunnen lopen. Het schema wordt hoofdzakelijk uitgedrukt in minuten, uitgenomen de snelheidstraining indien hiervoor gekozen wordt. De volgorde van de training is niet belangrijk maar zorgt ervoor dat er tussen twee trainingen steeds een dag gerust wordt.
- Duur = 10 weken met minstens 3 trainingen in de week. Duurloop is de voornaamste vorm van trainen om een goede uithouding te krijgen. Tijdens een duurloop moet er gepraat kunnen worden. Eenmaal per week (niet meer!) kies je eventueel voor een tempo-training. Deze training mag eventueel ook vervangen worden door een duurloop van ongeveer 40 minuten.

TRAINING 3: TEMPO-TRAINING: RICHTLIJNEN

- Deze training steeds beginnen met minstens 10 min. traag opwarmen en stretchen.
- Nooit voluit spurten want na het versnellen moet er gejoagd worden en niet gewandeld. Doseren is de boodschap zodat de laatste versnelling van een reeks ongeveer even snel is als de eerste. Het zijn dus gedoseerde versnelingen. Het lichaam reageert goed op deze variërende prikkels.
- Indien mogelijk deze trainingen afwerken op een atletiekpiste.
- Steeds eindigen met ongeveer 15 minuten traag uitlopen.
- Deze training kan ook vervangen worden door een duurloop van minstens 35 minuten en maximaal 50 minuten naargelang de trainingsweek.

WEEK 1	Training 1 Training 2 Training 3	30 min. joggen 35 min. joggen Ongeveer 10 min. opwarmen / Stretchen 4000 m (=10 ronden) waarin 4 x 100 m versnellen / Ongeveer 15 min. uitlopen
WEEK 2	Training 1 Training 2 Training 3	30 min. joggen 38 min. joggen Opwarmen / stretchen en uitlopen: zie week 1 / 4000 m waarin 6 x 100 m versnellen
WEEK 3	Training 1 Training 2 Training 3	30 min. joggen 41 min. joggen Opwarmen / stretchen en uitlopen: zie week 1 4000 m waarin 8 x 100 m versnellen
WEEK 4	Training 1 Training 2 Training 3	30 min. joggen 45 min. joggen Opwarmen / stretchen en uitlopen: zie week 1 3 x 100 m versnellen gevolgd door telkens 300 m joggen 2 x 200 m versnellen gevolgd door telkens 400 m joggen
WEEK 5	Training 1 Training 2 Training 3	30 min. joggen 50 min. joggen Opwarmen / stretchen en uitlopen: zie week 1 3 x 100 m versnellen met 300 m joggen (heel traag!) 3 x 200 m versnellen met 400 m joggen
WEEK 6	Training 1 Training 2 Training 3	35 min. joggen 50 min. joggen Opwarmen / stretchen en uitlopen: zie week 1 4 x 100 m versnellen met 300 m joggen 4 x 200 m versnellen met 400 m joggen (100 m snel en 200 m snel afwisselen)
WEEK 7	Training 1 Training 2 Training 3	35 min. joggen 55 min. joggen Opwarmen / stretchen en uitlopen: zie week 1 100 m snel, 300 m joggen, 200 m snel, 400 m joggen, 300 m snel, 400 m joggen + de reeks herhalen
WEEK 8	Training 1 Training 2 Training 3	35 min. joggen 1 uur joggen Opwarmen / stretchen en uitlopen: zie week 1 10 x 100 m versnellen met 300 m joggen
WEEK 9	Training 1 Training 2 Training 3	35 min. joggen 1 uur 5 min. joggen Opwarmen / stretchen en uitlopen: zie week 1 Herhaling Training 3 van Week 7
WEEK 10	Training 1 Training 2 Training 3	35 min. joggen 1 uur 10 min. joggen 4 x 400 m versnellen met 400 m joggen

Test: 11 km of deelname aan de **Weekend Knack Ladies Run** van 11 km op 28 mei in Kortrijk

Trainingsschema opgesteld door Mieke Boeckx