

Feanrun gevorderden schema of voor vervolg beginnersschema			
	Elke training begint met warming up 10-15 min.		En eindigt met Cooling Down 10min uitdribbelen en rekken
	<i>training 1</i>	<i>training 2</i>	<i>training 3</i>
week 1	duurloop 20 - 22 min in rustig "praattempo"	4 x 6 min hardlopen, P 2 min wandel	6 - 8 - 6 min hardlopen, P. 2 wandel
week 2	3 x 10 min hardlopen P 3 min wandelen	duurloop 20 min probeer eens iets hoger tempo te lopen	4 x 8 min hardlopen P 2 min wandelen
week 3	duurloop 25 - 35' in rustig praattempo	Pyramideloop 3 - 4 - 5 - 4 - 3 min met iets meer tempo. P 1 min wandel	5 x 4 min hardlopen P 1 min wandel
week 4	2 x 8 min P. 2 min wandel, dan 1 x 3 min hoger tempo P 2 min wandel dan 1 x 2 min hoog tempo	duurloop 25 min waarin 2 x lichte versnellingloop van 2 min	3 x 12 min hardlopen P 3 wandel
week 5	3 x 6 min stevig tempo Hardlopen P 1 min wandel	Duurloop 30 min rustig tempo	8 x 3 min Hardlopen P 1 wandelen
week 6	6 x 5 min Hardlopen P 2 min rust is wandelen en joggen combineren	duurloop 35 min rustig tempo	3 x 10 min Hardlopen P 3 min wandel/joggen
week 7	zoek een route van +/- 2 kilometer. Loop dit in een redelijk tempo heen dan 5 min rust (wandelen) en dan in dezelfde tijd de 2km terug belangrijk voor het leren van tempogevoel	20 min hardlopen eerste 10 min rustig tweede 10 min iets sneller	8 x 1 min hoog tempo P 1 min wandel
week 8	8 x 4 min hardlopen P 2 min de rust is wandelen/joggen	duurloop rustig tempo 40 min hardlopen	5 x 5 min hardlopen P 2 min half wandel half joggen
	P = Pauze.		© Copyright Sietse van der Mei