

LOOPSCHEMA
VAN 5 NAAR 10 KM – RECREATIEF – 10 WEKEN – 4 X PER WEEK

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1	4 km		Intervaltraining 5 x 1 km Met tussenin 2' rust	4,5 km		5 km Nadien 3 x 100m versnellen	
WEEK 2	Extensieve intervaltraining 5 x 1 km Tussenin 200m rustig joggen		3 x 2 km Tussenin 400m wandelen	5 km		Intensieve intervaltraining 2 x (10 x 250m) Met 100m joggen tussen de herhalingen en 6' rust tussen de reeksen)	
WEEK 3	5,5 km lopen		4 x 1,5 km Met tussenin 3' rust	2 x 3 km Met tussenin 400m joggen		6 km	
WEEK 4	Piramidelooop 1000m – 1250m – 1500m – 1500m – 1250m – 1000m Afgewisseld met 2' – 2'30" – 3' – 2'30" – 2' rust		6,5 km	Extensieve intervaltraining 2x 2 km Tussenin 3' rust 2 x 1,5 km Tussenin 2' rust		7 km	
WEEK 5	Intensieve intervaltraining 15 x 250m Met tussenin 1' rust 10 x 200m Met tussenin 45" rust		7,5 km	Piramidelooop 5' – 6' – 8' – 10' – 8' – 6' – 5' Afgewisseld met 1' – 1' – 1'30" – 1'30" – 1' – 1' rust		7,5 km Met na elke 5' lopen 1' versnellen	

WEEK 6	4 x 2km Met tussenin 3' wandelen		8 km	7 km		4 x (500m snel, 250m joggen, 400m snel, 200m joggen, 300m snel, 150m joggen) Met tussenin 5' rust
WEEK 7	7 km		1 x 4 km Met 5' rust 2 x 2 km Met tussenin 3' joggen	8 km		Intervaltraining 15 x 3' lopen Met tussenin 1'30" rust
WEEK 8	8 km		Intervaltraining 2 x (10 x 3') Met 1' rust tussen de herhalingen en 6' rust tussen de reeksen	3 x 2,5 km Met tussenin 2' rust		8 km Met na elke 5' lopen, 1' versnellen
WEEK 9	Intervaltraining 2 x (10 x 3') Met 1' rust tussen de herhalingen en 6' joggen tussen de reeksen		2 x 4,5 km Met tussenin 5' wandelen	3 x 2,5 km Met tussenin 2' joggen		9 km
WEEK 10	Piramideloop 1250m - 1500 m - 1750 m - 1500 m - 1250 m Afgewisseld met 2'30 - 3' - 4' - 2'30" rust		7,5 km	2 x 5 km Met tussenin 5' rust		8,5 km

Groen	Rustig tempo	60-70% max. hartslag
Geel	Normaal tempo	70-80% max. hartslag
Oranje	Wedstrijdtempo	80-90% max. hartslag

TIPS & AANDACHTSPUNTEN

Vooraleer je begint met te trainen zijn er enkele zaken waar je rekening mee moet houden.

1. Zorg voor aangepast schoeisel om de kans op blessures te vermijden. Je sneakers zijn niet gemaakt om op te lopen.
2. Duurder is niet altijd beter. Je schoenen en sportkledij hoeven geen fortuin te kosten om kwaliteitsvol te zijn.
3. Hydrateer! Tijdens een inspanning verlies je veel vocht. Zorg dat je voor je training en na je training voldoende drinkt om je vochtbalans terug op peil te krijgen.
4. Eet vlak voor de training of wedstrijd geen zware maaltijd meer. Je nuttigt deze best twee uur vooraleer je de activiteit start. Een half uur op voorhand kan je wel nog een banaan eten indien gewenst.
5. Voorkom blessures! Last bij het lopen? Neem dan een rustiger tempo aan, leg na de inspanning ijs op de aangedane plek en last een extra rustdag in. Blijven de symptomen aanhouden? Raadpleeg dan eventueel een dokter.

OPWARMING (VOOR ELKE TRAINING)

OEFENING	AANDACHTSPUNTEN
+/- 800 meter rustig inlopen	
50 meter knieën heffen	Knie tot 90° brengen Gekruiste coördinatie (linkerknie en rechterarm, rechterknie en linkerarm)
50 meter hielen tegen zitvlak	Zoveel mogelijk op 50m Hoge snelheid Hiel raakt het zitvlak
50 meter huppelen + armen zwaaien	Hoogte proberen pakken tijdens het huppelen Armen vooruit zwaaien, in de helft achteruit zwaaien
Loopsprongen	Voorste been 90°, achterste been volledig uitgestrekt Zo ver mogelijke passen zetten, accent om horizontaal afstand te overbruggen Goed uitduwen en hoge knie-inzet Zo lang mogelijk zweven in de lucht
Versnellingen	Rustig beginnen lopen en opbouwen tot sprinten

TIPS & AANDACHTSPUNTEN

STRETCHING (10-15 seconden aanhouden)	AANDACHTSPUNTEN
Schouder	Voeten schouderbreedte Arm vastnemen net boven ellebooggewricht Gestreckte arm naar je toe trekken Zowel linker- als rechterarm stretchen
Strekkers kniegewricht	Knieën tegen elkaar Voet langs buiten vastnemen en tegen je zitvlak aan trekken Rechte rug
Buigers kniegewricht	Een been plat op de grond, andere been gestrekt omhoog brengen Helper duwt totdat je stretcht voelt Indien geen helper, neem je zelf met je twee handen je been vast net boven je kniegewricht en trekt je been naar je toe
Zitvlak	Been vastnemen net onder kniegewricht Been naar je borst trekken
Kuiten	Voorste been 90°, achterste been gestrekt Hiel naar grond duwen totdat je stretch voelt

COOLDOWN (NA ELKE TRAINING)

OEFENING	AANDACHTSPUNTEN
+/- 800 meter rustig uitlopen	
Stretching	Zoals de opwarming (zie boven)