

Schema 5 km

Doel: uitlopen (tijd is minder belangrijk)

Week	Training	Pauze	Omvang	Huiswerk	Pauze	Omvang
les1	5x 1 min. Dribbelen	4 min. wandel	5 min.	geen		
les2	5x2 min. dribbel	3 min. wandel	10 min.	geen		
les 3	5x 3 min. Dribbel	2 min.wandel	15 min.	geen		
les 4	5x 4 min. Dribbel	1 min. wandel	20 min.	geen		
les 5	12x 200 mtr	P= 100 mtr	3600 mtr	2-2-3-3-4-3-3-2-2 min	P= 1 min wandel	33 min
les 6	10x 300 mtr	P= 100 mtr	4000 mtr	5x 5 min	P= 2 min wandel	35 min
les 7	8x 400 mtr	P= 100 mtr	4000 mtr	5x 6 min	P= 2 min wandel	40 min
les 8	6x 600 mtr	P= 100 mtr	4200 mtr	1x 2 min + 3x 7 min + 1x 2 min	P= 2 min wandel	35 min
les 9	3x 200, 3x800, 1x 400 mtr	P=100, 200, 100 mtr	4400 mtr	1x 5 min + 3x 8 min	P= 2 min wandel	37 min
les 10	3x 200, 2x 1000, 2x 400 mtr	P=100, 200, 100 mtr	4000 mtr	1x 3 min + 3x 10 min	P= 2 min wandel	41 min
les 11	3x 200, 3x 1000, 1x 400 mtr	P=100, 200, 100 mtr	4500 mtr	1x 5 min + 2x 12 min +1x 5 min	P= 2 min wandel	42 min
les 12	2x 400, 2x 1500, 2x 400 mtr	P=100, 200, 100 mtr	5000 mtr	1x 5 min + 1x10 min + 1x15 min	P= 3 min wandel	39 min
les 13	5 km testloop			succes		