

Leuven Night Run (10km)

Zaterdag 25 augustus 2018

Gevoelsintensiteiten

Tempo 1	Altijd een comfortabel gevoel. Nooit buiten adem. Altijd in staat om te praten.
Tempo 2	Iets sneller dan 'Tempo 1'. Altijd een comfortabel gevoel. Nooit buiten adem. Altijd in staat om te praten.
Tempo 3	Minder comfortabel gevoel. Praten wordt moeilijker. Het tempo kan wel gedurende de aangegeven tijdsduur worden volgehouden.
Tempo 4	Iets sneller dan 'Tempo 3'. Minder comfortabel gevoel. Praten wordt moeilijker.

Tips

Begin niet met dit schema tenzij je makkelijk 5km kan lopen en je fit en gezond bevonden bent na een medisch onderzoek.

Doe een lichte stretching na elke sessie.

Drink voor en na je loopsessie voldoende water!

Tracht zoveel mogelijk in je zone te blijven, maar staar je er ook niet blind op.

Je bent vrij om trainingen te verschuiven in de opgestelde weekschema's. Vermijd echter dat je 2 dagen achter elkaar een zware training doet.

Train met degelijke loopschoenen die je bij voorkeur gaat halen in een loopspecialzaak.

Je bent vrij om alle looptrainingen buiten of binnen op de loopband af te werken.

Week 1

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Rustige duurloop 30 minuten	Tempo 3
Donderdag	Rustige duurloop 30 minuten	Tempo 3
Zondag	Zeer rustige duurloop 45 minuten	Tempo 2
Totaal	105 minuten	

Week 2

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Inlopen 10 minuten Hoger tempo 10 minuten Uitlopen 10 minuten	Tempo 2 Tempo 4 Tempo 3
Donderdag	Rustige duurloop 35 minuten	Tempo 3
Zondag	Zeer rustige duurloop 50 minuten	Tempo 2
Totaal	115 minuten	

Week 3

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Inlopen 10 minuten	Tempo 2
	Hoger tempo 15 minuten	Tempo 4
	Uitlopen 10 minuten	Tempo 3
Donderdag	Rustige duurloop 40 minuten	Tempo 3
Zondag	Zeer rustige duurloop 55 minuten	Tempo 2
Totaal	130 minuten	

Week 4

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Inlopen 10 minuten	Tempo 2
	Hoger tempo 2 x 10 minuten, hiertussen joggen 3 minuten	Tempo 4
	Uitlopen 10 minuten	Tempo 3
Donderdag	Rustige duurloop 40 minuten	Tempo 3
Zondag	Zeer rustige duurloop 55 minuten	Tempo 2
Totaal	138 minuten	

Week 5

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Joggen 25 minuten	Tempo 1
Donderdag	Rustige duurloop 30 minuten	Tempo 3
Zondag	Rustige duurloop 40 minuten	Tempo 2
Totaal	95 minuten	

Week 6

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Inlopen 10 minuten	Tempo 2
	Hoger tempo 3 x 8 minuten, hiertussen joggen 3 minuten	Tempo 4
	Uitlopen 10 minuten	Tempo 3
Donderdag	Duurloop 35 minuten met na 10 minuten inlopen 4 x een versnelling van 10 seconden, gevolgd door joggen 1 minuut	Tempo 3
Zondag	Rustige duurloop 60 minuten	Tempo 2
Totaal	145 minuten	

Week 7

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Inlopen 10 minuten	Tempo 2
	Hoger tempo 4 x 6 minuten, hiertussen joggen 3 minuten	Tempo 4
	Uitlopen 10 minuten	Tempo 3
Donderdag	Duurloop 35 minuten met na 10 minuten inlopen 6 x een versnelling van 10 seconden, gevolgd door joggen 1 minuut	Tempo 3
Zondag	Rustige duurloop 65 minuten	Tempo 2
Totaal	153 minuten	

Week 8

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Inlopen 10 minuten Hoger tempo 5 x 4 minuten, hiertussen joggen 3 minuten Uitlopen 10 minuten	Tempo 2 Tempo 4 Tempo 3
Donderdag	Duurloop 35 minuten met na 10 minuten inlopen 8 x een versnelling van 10 seconden, gevolgd door joggen 1 minuut	Tempo 3
Zondag	Rustige duurloop 70 minuten	Tempo 2
Totaal	157 minuten	

Week 9

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Inlopen 10 minuten Hoger tempo 6 x 4 minuten, hiertussen joggen 3 minuten Uitlopen 10 minuten	Tempo 2 Tempo 4 Tempo 3
Donderdag	Duurloop 35 minuten met na 10 minuten inlopen 10 x een versnelling van 15 seconden, gevolgd door joggen 1 minuut	Tempo 3
Zondag	Rustige duurloop 80 minuten	Tempo 2
Totaal	174 minuten	

Week 10

Dag	Training	Intensiteit
Dinsdag	Joggen 30 minuten	Tempo 1
Donderdag	Zeer rustige duurloop 40 minuten	Tempo 2
Zaterdag	Leuven Night Run 10 kilometer	
Totaal	130 minuten	