



LOOPSCHEMA

20-21km — Recreatief 2 — 15 weken — 3x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1		60 min		45 min			60 min
WEEK 2		45 min		70 min 4* versnelling 100m			20 min 20 min 15 min
WEEK 3		50 min		15 min LL 3*8 min Rust 3 min 15 min LL			80 min
WEEK 4		45 min 4* versnelling 100m		20 min 40 min 20 min			90 min
WEEK 5		40 min		30 min			20 min of 40 min wandelen
WEEK 6		60 min		15 min LL 3*10 min Rust 3 min 15 min LL			Wedstrijd tempo 4*5 min Rust 3 min joggen
WEEK 7		50 min		20 min 30 min 10 min			95 min
WEEK 8		90 min 4* versnelling 100m		15 min 25 min 15 min			80 min
WEEK 9		60 min		30 min 40 min 20 min			Wedstrijd tempo 3*6 min Rust 3 min joggen



LOOPSCHEMA

20-21km — Recreatief 2 — 15 weken — 3x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 10		40 min		30 min			20 min of 40 min wandelen
WEEK 11		60 min		15 min LL 3*12 min Rust 3 min 15 min LL			80 min
WEEK 12		50 min		20 min 40 min 10 min			95 min
WEEK 13		90 min 4* versnelling 100m		15 min 25 min 15 min			Wedstrijd tempo 5*5 min Rust 3 min joggen
WEEK 14		60 min		40 min 60 min 20 min			60 min
WEEK 15		45 min		20 min			Wedstrijd 20km of 21km Succes!

LL Loslopen

RUST Steeds zachtjes loslopen

> Versnelling 100m na de duurloop uitvoeren, rustig opbouwen en tegen einde van 100m vlot bollen.

> Voor en na de wedstrijd tempo's steeds 15min in- en uitlopen.

GR	Groen	< 2mmol *	Rustige Duurloop	60-70% max. hartslag
GE	Geel	2.5 >< 3mmol	Normale Duurloop	70-80% max. hartslag
OR	Oranje	3 >< 4mmol	Wedstrijd tempo	80-90% max. hartslag
RO	Rood	> 4mmol	Korte wedstrijd tempo	90-95% max. hartslag

* MMOL is de graad van verzuring. Te gebruiken na afname lactaat (de zuurrest van melkzuur) test.

LOOPSCHEMA'S VOOR LOPERS EN
SPORTIEVELINGEN VAN ELK NIVEAU.

WWW.KEEPONRUNNING.BE

DE GROOTSTE
LOOPSPECIAALZAAK.

WWW.RUNNERSLAB.BE