



LOOPSCHEMA

5km — Recreatief 2 — 15 weken — 3x per week

Powered by



| DATUM | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|--------|---------|-----------------------------------|----------|-----------------------------------|---------|----------|-----------------------------------|
| WEEK 1 | | 4*6 min Rust 3 min wandelen | | 2*10 min Rust 3 min wandelen | | | 4*6 min Rust 3 min wandelen |
| WEEK 2 | | 3*8 min Rust 3 min wandelen | | 3*8 min Rust 3 min wandelen | | | 3*8 min Rust 3 min wandelen |
| WEEK 3 | | 2*12 min Rust 2min wandelen | | 8-10-8 min Rust 3 min wandelen | | | 2*14 min Rust 3 min wandelen |
| WEEK 4 | | 3*10 min Rust 3 min wandelen | | 8-12-8 min Rust 3 min wandelen | | | 3*8 min Rust 2 min wandelen |
| WEEK 5 | | 20 min | | - | | | 3*10 min Rust 3 min wandelen |
| WEEK 6 | | 6-15-6 min Rust 2 min wandelen | | 2*12 min Rust 3 min wandelen | | | 3*10 min Rust 2 min wandelen |
| WEEK 7 | | 2*14 min Rust 2 min wandelen | | 25 min | | | 2*15 min Rust 3 min wandelen |
| WEEK 8 | | 4*7 min Rust 2 min wandelen | | 2*16 min Rust 2 min wandelen | | | 8-12-8 min Rust 3 min wandelen |
| WEEK 9 | | 3*8 min Rust 2 min wandelen | | 3*10 min Rust 2 min wandelen | | | 30 min |



LOOPSCHEMA

5km — Recreatief 2 — 15 weken — 3x per week

Powered by



| DATUM | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|---------|---------|-------------------------------------|----------|-------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------|
| WEEK 10 | | 3*12 min Rust 2 min wandelen | | — | | | 6-10-10-6 min Rust 3 min wandelen |
| WEEK 11 | | 35 min | | 3*12 min Rust 3 min wandelen | | | 25 min |
| WEEK 12 | | 20 min | | 4-6-8-10 min Rust 1 min wandelen | | | 35 min |
| WEEK 13 | | 20 min | | 30 min | | | 3*12 min Rust 2 min wandelen |
| WEEK 14 | | 25 min | | 2*16 min Rust 2 min wandelen | | | 40 min |
| WEEK 15 | | 10-14-10 min Rust 1 min wandelen | | 20 min | | | Test 5 km 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