



LOOPSCHEMA

20-21km — Recreatief 2 — 15 weken — 4x per week

Powered by



| DATUM | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|--------|---------|-------------------------------|----------|---|---------|----------|---|
| WEEK 1 | | 60 min | | 45 min | 45 min | | 60 min |
| WEEK 2 | | 45 min | | 70 min 4* versnelling 100m | 45 min | | 20 min 20 min 15 min |
| WEEK 3 | | 50 min | | 15 min LL 3*8 min Rust 3 min 15 min LL | 45 min | | 80 min |
| WEEK 4 | | 45 min 4* versnelling 100m | | 20 min 40 min 20 min | 60 min | | Wedstrijd tempo 8*1 min Rust 1m30 joggen |
| 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 | 60 min | | 90 min |
| WEEK 7 | | 50 min | | 20 min 30 min 10 min | 50 min | | Wedstrijd tempo 4*5 min Rust 3 min joggen |
| WEEK 8 | | 90 min 4* versnelling 100m | | 15 min 25 min 15 min | 45 min | | 80 min |
| WEEK 9 | | 60 min | | 30 min 40 min 20 min | 60 min | | Wedstrijd tempo 3*6 min Rust 3 min joggen |



LOOPSCHEMA

20-21km — Recreatief 2 — 15 weken — 4x 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 4* versnelling 100m | | 15 min LL 3*12 min Rust 3 min 15 min LL | 45 min | | 80 min |
| WEEK 12 | | 50 min | | 20 min 40 min 10 min | 60 min | | 100 min |
| WEEK 13 | | 90 min 4* versnelling 100m | | 15 min 25 min 15 min | 45 min | | Wedstrijd tempo 5*5 min Rust 3 min joggen |
| WEEK 14 | | 60 min | | 40 min 60 min 20 min | 40 min | | 60 min |
| WEEK 15 | | 45 min | | 20 min | 20 min | | Wedstrijd 10miles of 15km 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