



## LOOPSCHEMA

20-21km — Recreatief 2 — 10 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	50 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 10*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		Wedstrijd tempo 3*6 min Rust 3 min joggen
WEEK 7		50 min		20 min 30 min 10 min	50 min		95 min
WEEK 8		90 min 4* versnelling 100m		15 min 25 min 15 min	45 min		Wedstrijd tempo 4*5 min Rust 3 min joggen
WEEK 9		60 min		40 min 40 min 40 min	50 min		60 min



## LOOPSCHEMA

20-21km — Recreatief 2 — 10 weken — 4x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 10		45 min		20 min	20 min		Wedstrijd 20km of 21km Succes!
WEEK 11							
WEEK 12							
WEEK 13							
WEEK 14							
WEEK 15							

**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.

● <b>GR</b>	Groen	< 2mmol *	Rustige Duurloop	60-70% max. hartslag
● <b>GE</b>	Geel	2.5 >< 3mmol	Normale Duurloop	70-80% max. hartslag
● <b>OR</b>	Oranje	3 >< 4mmol	Wedstrijd tempo	80-90% max. hartslag
● <b>RO</b>	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](http://WWW.KEEPONRUNNING.BE)

**DE GROOTSTE  
LOOPSPECIAALZAAK.**

[WWW.RUNNERSLAB.BE](http://WWW.RUNNERSLAB.BE)