



LOOPSCHEMA

5km — Recreatief 2 — 15 weken — 4x per week

Powered by



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



LOOPSCHEMA

5km — Recreatief 2 — 15 weken — 4x per week

Powered by



DATUM	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 10		3*12 min Rust: 2min wandelen			2*16 min Rust: 3min wandelen		6-10-10-6 min Rust: 3min wandelen
WEEK 11		35 min		3*12 min Rust: 3min wandelen	3*7 min Rust: 1min wandelen		25 min
WEEK 12		20 min		4-6-8-10 min Rust: 1min wandelen	25 min		35 min
WEEK 13		20 min		30 min	10-16-10 min Rust: 2min wandelen		3*12 min Rust: 2min wandelen
WEEK 14		25 min		2*16 min Rust: 2min wandelen	30 min		40 min
WEEK 15		10-14-10 min Rust: 1min wandelen		20 min			Wedstrijd 5km 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