

Trainingsschema interval hardlopen

Week 1: Training 1 (duurtraining 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Duurloop van 3 x 8 minuten • Tempo rustig • Tussen de series 5 minuten wandelen
Week 1: Training 2 (intervaltraining 1)	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten inlopen • 4 x 1 minuut hoog looptempo afwisselen met 1 minuut joggen • 4 minuten rustig wandelen • 4 x 1 minuut hoog looptempo afwisselen met 1 minuut joggen • 5 minuten uitlopen
Week 2: Training 3 (duurtraining 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Duurloop van 5 x 5 minuten • Tempo: <ul style="list-style-type: none"> 1e, 3e, 5e, serie: rustig 2e, 4e en serie: intensief • Tussen de series: 3 minuten wandelen • Aansluitend wandelen
Week 2: Training 4 (intervaltraining 2)	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten inlopen • 5 x 1 minuut hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen • 5 minuten rustig joggen • 5 x 1 minuut hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen • 5 minuten uitlopen
Week 3: Training 5 (tempotraining 1)	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten inlopen • 4 x 20 meter oploopjes • 4 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terugwandelen • 5 minuten rustig joggen • 4 x 20 meter oploopjes • 4 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terugwandelen • 5 minuten uitlopen
Week 3: Training 6 (duurtraining 3)	<ul style="list-style-type: none"> • Duurloop van 5 x 5 minuten • Tempo: <ul style="list-style-type: none"> 1^e, 3^e, 5^e serie: rustig 2^e, 4^e en serie: intensief • Tussen de series: 2 minuten wandelen



Week 4: Training 7 (intervaltraining 3)	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten inlopen • 4 x 30 seconden hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen • 3 minuten rustig joggen • 4 x 30 seconden hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen • 3 minuten rustig joggen • 4 x 30 seconden hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen • 5 minuten uitlopen
Week 4: Training 8 (tempotraining 2)	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten inlopen • 3 x 40 meter versnellen • 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen • 3 minuten rust • 3 x 40 meter versnellen • 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen • 3 minuten uitlopen
Week 5: Training 9 (duurtraining 4)	<ul style="list-style-type: none"> • Duurloop van 6 x 5 min • 1^e, 3^e, 5^e, rustig e e e • 2, 4, 6, intensief • Tussen de series: 2 minuten wandelen
Week 5: Training 10 (tempotraining 3)	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten inlopen • 3 x 40 meter versnellen • 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen • 3 minuten rust • 3 x 40 meter versnellen • 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen • 3 minuten rust • 3 x 40 meter versnellen • 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen • 3 minuten rustig uitlopen
Week 6 en verder	Herhaal training 7 t/m 8