

# Toelichting bij het schema van 10 naar 10 km (snelheid), 12 weken (4 x per week trainen)<sup>1</sup>

## Voor wie?

Dit schema is geschikt voor lopers die 10 km onafgebroken kunnen hardlopen. Dit schema zorgt ervoor dat je de 10 km sneller gaat lopen. Je kan overwegen om wat minder tijd uit te trekken voor het versnellen van je 10 km. Dit is aan te raden wanneer je helemaal fit bent en een 10 km gemakkelijk loopt. In dat geval kun je beter aan de slag met het schema 'van 10 km tot 10 km in 6 weken'.

## Opbouw

Het is de bedoeling dat je vier keer in de week gaat trainen, bijvoorbeeld op dinsdag, donderdag, zaterdag en zondag.

## Hoe snel?

De gewenste snelheid van het hardlopen is aangegeven in vijf zones:

- Z1:** dat is makkelijk. Zeer lichte inspanning en praten is onafgebroken mogelijk.
- Z2:** dat is matig. Ademhaling versnelt iets en inspanning wordt iets lastiger.
- Z3:** dat is moeilijk. Verstevigde ademhaling en praten kan alleen nog in korte zinnen. 10-15km tempo
- Z4:** dat is zeer moeilijk. Geen behoefte aan praten. 5-10km tempo.
- Z5:** dat is maximaal. Praten niet meer mogelijk en buiten adem. Enkele minuten volhouden.

In het schema komen ook versnellingen voor. Dat zijn loopjes van 60 tot 80 meter waarbij je de snelheid bij iedere stap iets verhoogt. Je begint uit stilstand, begint rustig en gaat steeds iets sneller lopen tot je (bijna) voluit loopt. Houd de snelheid beperkt als je benen niet goed voelen. Wandel of dribbel na elke versnelling 1 minuut.

## Uitleg

Wat wordt nu precies bedoeld met een training als:

**30 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 2 min. hardlopen in Z4. Pauze = 3 min. in Z1.**

Deze training duurt 30 minuten en bevat vijf snellere stukken. Je begint met hardlopen in Z1. Op enig moment versnel je tot Z4. Dat tempo houd je 2 minuten vast. Dan heb je 3 minuten pauze in Z1. Dan versnel je weer om achtereenvolgens vier keer 2 minuut in Z4 te lopen, daartussen steeds 3 minuten pauze in Z1

<sup>1</sup> Het schema is gemaakt door Rob Veer



START  10-10 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:



### W1

**Training 1:** 45 min. hardlopen in Z1.



**Training 2:** 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 3 min. in Z3/Z4.  
Pauze = 2 min. in Z1.



**Training 3:** 3 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



**Training 4:** 45 min. hardlopen in Z1. Daarna 3x een versnelling.



### W2

**Training 1:** 30 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3.



**Training 2:** 50 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 30 min. hardlopen in Z1.



**Training 4:** 50 min. hardlopen in Z1 waarvan 8 x 2 min. in Z3/Z4.  
Pauze = 2 min. in Z1.



### W3

**Training 1:** 45 min. hardlopen in Z1. Daarna 4x een versnelling.



**Training 2:** 20 min. hardlopen in Z1 + 5 min. in Z2 + 15 min. in Z1  
+ 5 min. in Z3.



**Training 3:** 5 x (6 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



**Training 4:** 60 min. hardlopen in Z1.



### W4

**Training 1:** 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 1'30+2'30+3'30+4'30  
min. in Z3/Z4. Pauze = 2 min. in Z1.



**Training 2:** 40 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



**Training 3:** geen training



**Training 4:** 45 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3.



W5

**Training 1:** 45 min. hardlopen in Z1 + 5 min. in Z2.

**Training 2:** 50 min. hardlopen in Z1 waarvan 7 x 3 min. in Z3/Z4.  
Pauze = 2 min. in Z1.

**Training 3:** 4 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)

**Training 4:** 45 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.

W7

**Training 1:** 45 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.

**Training 2:** 45 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3.

**Training 3:** 40 min. hardlopen in Z1.

**Training 4:** 6 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)

W6

**Training 1:** 2 x (15 min. hardlopen in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3)

**Training 2:** 60 min. hardlopen in Z1.

**Training 3:** 50 min. hardlopen in Z1 waarvan 6 x 4 min. in Z3/Z4.  
Pauze = 2 min. in Z1.

**Training 4:** 30 min. hardlopen in Z1.

W8

**Training 1:** 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 2+3+4+5 min. in Z3/  
Z4. Pauze = 2-3-4 min. in Z1.

**Training 2:** 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.

**Training 3:** 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 30 sec. snel.  
Pauze = 1'30 min. in Z1 en 8 min. in Z3.

**Training 4:** 30 min. hardlopen in Z1.



W9

**Training 1:** 1h10 min. in Z1.



**Training 2:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 2+4+6+4+2 min. in Z3/Z4. Pauze = 2-3-4-3 min. in Z1.



**Training 3:** 4 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



**Training 4:** 45 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



W11

**Training 1:** 45 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



**Training 2:** 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 30 sec. snel. Pauze = 1'30 min. in Z1 en 12 min. in Z3.



**Training 3:** 30 min. hardlopen in Z1.



**Training 4:** 6 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



W10

**Training 1:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 30 sec. snel. Pauze = 1'30 min. in Z1 en 10 min. in Z3.



**Training 2:** 60 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 60 min. hardlopen in Z1 waarvan 5+4+3+2+1 min. in Z3/Z4. Pauze = 4-3-2-1 min. in Z1.



**Training 4:** 30 min. hardlopen in Z1.



W12

**Training 1:** 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 4 min. in Z3/Z4. Pauze = 4 min. in Z1.



**Training 2:** 30 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 30 sec. snel. Pauze = 1'30 min. in Z1.



**Training 3:** 15 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een rustige versnelling



**Training 4:** wedstrijd 10 kilometer.

