

Loopschema: 20 km

Voorwaarden, men dient eerst het schema van 5 to 10 km te kunnen voltooien.

Steeds stretchen en uitlopen

Men kan eventueel een 4^e dag toevoegen, dit kan dan dag 3 zijn zonder "waarvan"

Week 1	
Dag 1	1.10 uur joggen
Dag 2	1 uur joggen
Dag 3	55 minuten joggen, waarvan 10 minuten op 80 %
Week 2	
Dag 1	1.20 uur joggen
Dag 2	1.10 uur joggen
Dag 3	55 minuten joggen, waarvan 12 minuten op 80 %
Week 3	
Dag 1	1.30 uur joggen
Dag 2	1.10 uur joggen
Dag 3	60 minuten joggen, waarvan 12 minuten op 80 %
Week 4	
Dag 1	1.40 uur joggen
Dag 2	1.20 uur joggen
Dag 3	60 minuten joggen, waarvan 15 minuten op 80 %
Week 5	
Dag 1	1.40 uur joggen
Dag 2	1.40 uur joggen
Dag 3	65 minuten joggen, waarvan 10 minuten, afwisselend 1 min sprint en 1 min joggen
Week 6	
Dag 1	1.50 uur joggen
Dag 2	1.30 uur joggen
Dag 3	70 min joggen, waarvan 20 minuten op 70 %
Week 7	
Dag 1	2 uur joggen in totaal 15 km
Dag 2	1.50 uur joggen
Dag 3	80 min joggen, waarvan 15 minuten op 70 %
Week 8	
Dag 1	2.20 uur joggen
Dag 2	2 uur joggen
Dag 3	90 min joggen, waarvan 20 minuten op 70 %
Week 9	
Dag 1	2.30 uur joggen
Dag 2	2.20 uur joggen
Dag 3	100 min joggen, waarvan 20 minuten op 70 %
Week 10	
Dag 1	2.30 uur joggen
Dag 2	110 min joggen, waarvan 30 minuten op 70 %
Dag 3	Test: Loop in 2 uur tijd 20 km

Op 2 uur tijd met een gelijkmatig tempo van 10 km/uur, zou u 20 km afleggen
Dit kan uiteraard ook sneller. ;)

PROFICIAT

© Start-to-run.be