

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 | 1.10 uur joggen |
| Dag 2 | 1 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 |
| 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 | 2.45 uur joggen |
| Dag 2 | 2.30 uur joggen |
| Dag 3 | 110 min joggen, waarvan 30 minuten op 70 % |

| Week 11 | |
|----------------|--------------------------------------------|
| Dag 1 | 2.50 uur joggen |
| Dag 2 | 2.45 uur joggen |
| Dag 3 | 120 min joggen, waarvan 30 minuten op 70 % |

| Week 12 | |
|----------------|--------------------------------------------|
| Dag 1 | 3 uur joggen |
| Dag 2 | 2.45 uur joggen |
| Dag 3 | 130 min joggen, waarvan 35 minuten op 70 % |

Op 3 uur tijd met een gelijkmatig tempo van 6,66 km/uur, zou u 20 km afleggen
Dit kan uiteraard ook sneller.

PROFICIAT

© **Start-to-run.be**