



WEEK 1

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	12	D2
	12	D2
	12	D2

WEEK 2

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	14	D2
	14	D2
	14	D2

WEEK 3

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	16	D2
	16	D2
	16	D2

WEEK 4

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	18	D2
	18	D2
	18	D2

WEEK 5

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	20	D2
	20	D2
	20	D2

WEEK 6

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	22	D2
	22	D2
	22	D2

Na zes weken is het goed om het schema aan te passen. Vanaf week zeven kun je één keer per week ook intensiever trainen in hartslagzone D3. Een D3-training kun je aanvullen met hartslagzone D2. Bij een D3-training zie je eerst de minuten staan van het blok waarin je in hartslagzone D3 loopt en daarna de totale trainingstijd. Dus als er staat D3 en 6 / 20, dan kun je zes minuten trainen in D3 en dat aanvullen tot twintig minuten in D2. Bijvoorbeeld eerst zeven minuten D2, dan zes minuten D3 en daarna weer zeven minuten D2.

WEEK 7

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	12/8	LAAG D3
	20	D2
	6/14	D3

WEEK 8

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	14/8	LAAG D3
	22	D2
	8/14	D3





WEEK 9

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	16/8	LAAG D3
	24	D2
	8/14	D3

WEEK 10

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	18/8	LAAG D3
	26	D2
	12/14	D3

WEEK 11

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	20/8	LAAG D3
	28	D2
	14/14	D3

WEEK 12

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	22/8	LAAG D3
	30	D2
	16/14	D3

Na zes weken is het weer goed om het schema aan te passen. Niet alleen in opbouw maar ook in de intensiteit. De laatste twee weken is er wat minder D2 en het schema loopt tot twee dagen ná week 14. Dan zijn de honderd dagen compleet en kun je meedoen aan een evenement van 5 kilometer.

WEEK 13

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
3	2	D2
3	2	D2
3	2	D2

WEEK 14

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
	34	D2
	34	D2
	34	D2

WEEK 15

RUSTPOLS	MINUTEN	HARTSLAG
DAG 100	5KM	D2





VERVOLGSHEMA

Om je vorm uit te bouwen is variatie goud waard.

In een week is een mooie variatie:

- 1 x trainen in zone D2
- 1 x trainen zonder hartslagmeter (vogels kijken)
- 1 x interval

Voorbeeld van een zone D2 training:

- Loop 6 minuten rustig in met een lage hartslag en versnel na 6 minuten net zo lang tot je in zone D2 zit.
- Loop 20 minuten tot een uur in zone D2, afhankelijk van je vorm en je motivatie.
- Loop aan het eind 6 minuten rustig uit.

Voorbeeld van een training 'vogels kijken':

Bij 'vogels kijken' gaat het erom, om lekker te lopen.

Geen druk. Geen hartslagmeter. Gewoon koekeloeren of ouwehoeren. Dat kan 20 minuten zijn of (flink) langer.

Voorbeeld van een interval:

Begin met een warming up van 6 minuten en daarna kun je intervallen doen van 200 meter, 400 meter, 800 meter of een kilometer. Als je nog nooit interval hebt gedaan, is het even wennen, maar het is erg leerzaam en je snelheid gaat er snel van omhoog. Interval kan in het bos, maar is ook leuk om op een atletiekbaan te doen.

- 8 x 200 meter hard met 200 meter rustig lopen.
- 4 x 400 meter hard met 400 meter rustig lopen.
- 2 x 1000 meter met 800 meter rustig lopen ertussen.

