

# De Veenlopers



## **Basis trainingschema 10 km**

---

De basis trainingschema's zijn volgens de SouplesseMethode / EMI (Ervaren Mate van Inspanning) opgebouwd. Deze trainingmethode heeft ten opzichten van andere trainingschema's veel voordelen zoals: minder kans op overbelasting (blessures), het ontwikkelen van je natuurlijke loopsnelheid en meer progressie in uithoudingsvermogen.

De basistrainingschema's zijn verkrijgbaar in:

- 5 km (starters)
- **10 km**
- 16 km
- 21 km
- 42 km

Alle schema's zijn in niveau op elkaar volgend.

### **Informatie trainingschema 10 km**

Aanvangsniveau van dit schema is minimaal 5 km (30-40 minuten) achter elkaar kunnen hardlopen!

Het schema is een richtlijn, geen must. Luister goed naar je lichaam en pas je training daarop aan. Als je dit schema volgt ben je goed en verantwoord voorbereid om na 10 weken 10 km te kunnen hardlopen en door te gaan met schema voor 16 km als je dat wilt. Het schema bestaat uit 3 trainingen per week, je hoeft niet elke week alle trainingen te doen, belangrijk is wel dat je regelmaat in je trainingen brengt, houd minstens 1 dag rust tussen de trainingsdagen. Loop niet hard zolang je eventueel spierpijn hebt!

**W** = warming-up   **K** = kern-programma   **C** = cooling-down

#### **Tabel loopsnelheid EMI\_ (ervaren mate van inspanning)**

Tempo 1 = wandelen

Tempo 2 = dribbelen (joggen met kleine pasjes)

Tempo 3 = rustig hardlopen zodat je nog normaal kan praten

Tempo 4 = sneller hardlopen zodat praten moeilijker wordt

Tempo 5 = snel hardlopen zodat praten nauwelijks meer mogelijk is (niet max. sprinten!)

De temponummers zijn ook te vervangen voor het trainen met hartslagzones.

We gaan in het schema ervanuit dat we beginnen op dinsdag.

Ergo Training week x-1 is dinsdag, Training week x-2 is op donderdag en Training week x-3 is in het weekend

### **Belangrijk!**

- Weet zeker dat je hardloepschoenen voor jou de juiste zijn
- Controleer regelmatig de slijtage en/of leeftijd van je schoenen
- Bij twijfel laat je adviseren door deskundig personeel in een hardloopspecialzaak



## Schema 10 km

### Trainingsweek 1

---

#### Training week 1-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 8x 45 sec. interval tempo 5 ( niet max. sprinten!)

Rust telkens 30 sec. wandelen / 1 min. dribbelen / 30 sec. wandelen.

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 1-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4x 4 min. interval tempo 3

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 1-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 30 min. duurloop tempo 2-3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 2

---

#### Training week 2-1

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4x 4 min. interval tempo 3

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 2-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 1 min.30 tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 2-3

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 30 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Tips!

- Heb je vragen over het schema of hardlopen in het algemeen? Vraag het je trainer
- Pas op de combinatie met andere sporten zoals tennis, squash e.d.  
Voorkom blessures!



## Schema 10 km

### Trainingsweek 3

---

#### Training week 3-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 20 min. tempoloop tempo 3

C: 5-10 min dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 3-2

W: ongeveer 10-15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 10x 45 sec. interval tempo 5 ( niet max. sprinten)

Rust telkens 30 sec. wandelen / 1 min. dribbelen / 30 sec. wandelen.

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 3-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 40 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 4 (rust week!)

---

#### Training week 4-1

Rust, ga een stukje fietsen of zwemmen

#### Training week 4-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 1 min.30 tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 4-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 30 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Tips!

- Vergeet niet voldoende te drinken na de trainingen
- Luister goed naar je lichaam
- Train niet als je ziek of niet geheel fit bent, hervat de training pas als je helemaal herstelt bent
- Doe deze week lekker rustig aan je hebt het verdiend



## Schema 10 km

### Trainingsweek 5

---

#### Training week 5-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 12x 45 sec. interval tempo

Rust telkens 30 sec. wandelen / 1 min. dribbelen / 30 sec. wandelen.

C: 5-10 min. uitwandelen /dribbelen /rekoefeningen

#### Training week 5-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4x 4 min. interval tempo 3-4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 5-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 30 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 6

---

#### Training week 6-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 5x 4 min. interval tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 6-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 8x 1 min.30 tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Thuis training week 6-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 40 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Tips!

- Ook als het je makkelijk afgaat, overdrijf niet in de trainingen



## Schema 10 km

### Trainingsweek 7

---

#### Training week 7-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 3x 8 min. interval tempo 3

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 7-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 4 min. interval tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 7-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 40 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 8

---

#### Training week 8-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 8x 1 min.30 tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 8-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 15x 45 sec. interval tempo 5 ( niet max. sprinten)

Rust telkens 30 sec. wandelen / 1 min. dribbelen / 30 sec. wandelen.

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 8-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 50 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen



## Schema 10 km

### Trainingsweek 9

---

#### Training week 9-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 30 min. tempoloop tempo 4

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 9-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 4 min. interval tempo 4

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 9-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 60 min. duurloop tempo 3, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 10

---

#### Training week 10-1

Rust of een hele rustig 30mnt training in interval tempo 2

#### Training week 10-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 3min , interval tempo 3.

Rust telkens 1 min. wandelen / 1 min. dribbelen / 1 min. wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 10-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: **Deelname aan de 10KM PK Bosdijk** of

50 min. duurloop tempo 4, sluit af met 3 x 30 sec. tempo 4.

Rust telkens 30 sec. tempo 2

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

***Gefeliciteerd ! met het afronden van je hardloopschema 10 km.***

***Succes met je volgende uitdaging!***