

TRAININGSPLAN

10 KM



RECORD

RUNNERS

BEGIN STERK, EINDIG STERKER

Welkom bij jouw persoonlijke trainingsschema voor de 10KM! Dit schema is ontworpen om je klaar te stomen voor een geweldige prestatie en biedt een evenwichtige mix van rust, snelheid en uithoudingsvermogen. Om het meeste uit dit programma te halen, is het belangrijk de verschillende looptypes en principes goed te begrijpen.

RUSTIGE DUURLOOP

Joggen op een ontspannen tempo. Deze trainingen dienen als herstel lopen, dus houd het comfortabel en geniet van de kilometers. Je moet in staat zijn goed te kunnen praten.

NORMALE DUURLOOP

Lopen op een tempo wat hoger ligt dan rustig maar je goed vol kan houden, ongeveer 20-40 seconden per kilometer langzamer dan je marathontempo.

SNELLE DUURLOOP

Lopen op je beoogde marathontempo. Dit is een uitdagende training die je lichaam laat wennen aan het race-ritme.

INTERVALLEN

Korte, intensieve inspanningen waarbij je zo hard en constant mogelijk loopt, afgewisseld met actieve rust. Vergeet de warming-up (WU) en cooling-down (CD) niet, essentieel voor voorbereiding en herstel!

Of je nu een ervaren loper bent of je eerste 10KM wilt volbrengen, dit schema biedt de structuur en balans om jou naar die finish te brengen. Zet 'm op en geniet van de reis!



RECORD RUNNERS

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	WEEK 5
MAANDAG	Interval 4x400 M P: 2 MIN	Interval 5x400 M P: 2 MIN	Interval 6x400 M P: 2 MIN	Interval 4x400 M P: 2 MIN	Interval 4x600 M P: 2 MIN
DINSDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
WOENSDAG	3 KM Snelle duurloop	4 KM Snelle duurloop	5 KM Snelle duurloop	5 KM Snelle duurloop	6 KM Snelle duurloop
DONDERDAG	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	6 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop
VRIJDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
ZATERDAG	5 KM Normale duurloop	6 KM Normale duurloop	6 KM Normale duurloop	8 KM Normale duurloop	8 KM Normale duurloop
ZONDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust

ZO WORD JE BETER

Sterke core spieren verbeteren je loophouding en helpen blessures te voorkomen. Voeg regelmatig core oefeningen toe aan je training.



RECORD RUNNERS

	WEEK 6	WEEK 7	WEEK 8	WEEK 9	WEEK 10
MAANDAG	Interval 6x600 M P: 2 MIN	Interval 4x800 M P: 2 MIN	Interval 3x1200 M P: 2 MIN	Interval 5x1200 M P: 2 MIN	Interval 6x1000 M P: 2 MIN
DINSDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
WOENSDAG	7 KM Snelle duurloop	7 KM Snelle duurloop	8 KM Snelle duurloop	8 KM Snelle duurloop	8 KM Snelle duurloop
DONDERDAG	6 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop	7 KM Rustige duurloop
VRIJDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
ZATERDAG	10 KM Normale duurloop	10 KM Normale duurloop	12 KM Normale duurloop	14 KM Normale duurloop	14 KM Normale duurloop
ZONDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust

ZO WORD JE BETER

Drink voldoende water, vooral bij langere runs of warm weer.
Vermijd uitdroging om vermoeidheid en krampen te voorkomen.



RECORD RUNNERS

	WEEK 11	WEEK 12	WEEK 13	WEEK 14	WEEK 15
MAANDAG	Interval 6x800 M P: 2 MIN	Interval 4x800 M P: 2 MIN	Interval 5x600 M P: 2 MIN	Interval 4x400 M P: 2 MIN	Interval 3x400 M P: 2 MIN
DINSDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
WOENSDAG	7 KM Snelle duurloop	7 KM Snelle duurloop	6 KM Snelle duurloop	6 KM Snelle duurloop	5 KM Snelle duurloop
DONDERDAG	6 KM Rustige duurloop	6 KM Rustige duurloop	6 KM Rustige duurloop	5 KM Rustige duurloop	4 KM Rustige duurloop
VRIJDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	Rust
ZATERDAG	14 KM Normale duurloop	12 KM Normale duurloop	10 KM Normale duurloop	8 KM Normale duurloop	Rust
ZONDAG	Rust	Rust	Rust	Rust	RACE!

ZO WORD JE BETER

Pijn is een signaal dat je niet mag negeren. Bij twijfel: rust of schakel over naar een lichtere training.



Een PR behalen is meer dan alleen hardlopen. Het draait om balans: gerichte training, optimale voeding, mentale veerkracht en voldoende rust. Samen vormen deze bouwstenen de fundering voor jouw succes. Hardlopen is een reis, geen sprint. Door slim te trainen en je lichaam en mentale weerstand de aandacht te geven die ze verdienen, bouw je niet alleen aan een PR, maar aan een sterkere, gezondere versie van jezelf.



**BUILDING BLOCKS
NAAR JOUW PR**

**RECORD
RUNNERS**