

vervolgschema fun to run 3 tot en met 5 km.

T1 = 7/uur T2 = 8/uur T3= 9/uur

		T1	T2	T3	Wandelen	aantal keer	
Week 1	Maandag	10 minuten			5 minuten	2	Week 1: herstel
	Woensdag	8 minuten			2 minuten	3	
	Zaterdag	2 kilometer					
Week 2	Maandag	5 minuten	3 minuten		2 minuten	4	Week 2+3: intervallen. Werken aan snelheid. Opbouw langzame duurloop op zaterdag
	Woensdag	4 minuten	4 minuten		2 minuten	4	
	Zaterdag	2,5 kilometer					
Week 3	Maandag	5 minuten		1 minuut	1 minuut	5	Week 2+3: intervallen. Werken aan snelheid. Opbouw langzame duurloop op zaterdag
	Woensdag	1 minuut	1 minuut	1 minuut	1 minuut	10	
	Zaterdag	3 kilometer					
Week 4	Maandag	2 minuten	3 minuten	1 minuut	1 minuut	7	Week 4 en 5: meer nadruk op langer duur tempolopen.
	Woensdag	25 minuten	15 minuten		1 minuut		
	Zaterdag	3,5 kilometer					
Week 5	Maandag	25 minuten	20 minuten		1 minuut		Week 4 en 5: meer nadruk op langer duur tempolopen.
	Woensdag	1 minuut	1 minuut	1 minuut	1 minuut	10	
	Zaterdag	4 kilometer					
Week 6	Maandag	10 minuten	5 minuten	1 minuut	1 minuut	2	Week 6: herstel/tapering voor testloop
	Woensdag	30 minuten					
	Zaterdag	Testloop 5 km					

tempo 1: duurvermogen, versterking bewegingsapparaat, extra aandacht loopscholij psycholing, vetverbranding.

tempo 2: specifieke loop uithoudingsvermogen.

tempo 3: verhoging van de snelheid.