

Opbouwschema van 3 km naar 5 km Fun to Run

Op zaterdag is er aandacht voor loopscholing. In de warming-up op maandag en woensdag worden core-stability en krachtoefeningen gedaan. Warming-up begint met 5 min. stevig inwandelen. Daarna oefeningen. Houd een beheersbaar tempo aan waarbij je kunt blijven praten zonder overmatig hijgen. De duur volhouden is belangrijker dan de snelheid. Cooling down is ook 5 min. uitwandelen en rekoefeningen.

Ah = actief herstel (stevig wandelen; d.m.v. wandelen herstel je voldoende om het volgende interval te beginnen.)

Week	Maandag	Woensdag	Zaterdag
1	Uitlopen na 3 km test 4 x 5 min. Rustig tempo Ah = 2 min.	2 - 4 - 6 - 6 - 4 - 2 min. Ah = 2 min.	8 x 3 min. Ah = 1 min.
2	2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 min. Ah = 1 min. na 2 en 3 min., daarna 2 min.	4 x 7 min. Ah = 2 min.	(2 - 4 - 6 min.) x 2 Ah = 2 min.
3	4 - 6 - 8 - 6 - 4 min. Ah = 2 min.	3 x 8 min. Ah = 2 min.	4 x 6 min. Ah = 2 min.
4	2 - 4 - 6 - 8 - 10 min. Ah = 2 min.	3 x 9 min. Ah = 2 min.	10 - 5 - 10 min. Ah = 3 min.
5	3 x 10 min. Ah = 3 min.	(2 - 3 - 4 min.) x 3 Ah = 1 min. seriepauze = 2 min.	10 - 8 - 6 - 4 - 2 min. Ah = 2 min.
6	2 x 15 min. Ah = 3 min.	20 min. met 5 x 30 sec. iets versnellen.	5 x 5 min. Ah = 1 min.
7	5 - 4 - 3 - 2 - 1 min. Ah = 2 min.	15 min. rustig tempo.	5 km