

In het 10 km hardloopschema hebben we de trainingen verdeeld in 3 zones waarbij we in de zones uitgaan van percentages van je HFmax.

Zone 1 is 65% - 75% van HFmax

Zone 2 is 75% - 85% van HFmax

Zone 3 is 85% - 90% van HFmax

Week 1

- Training 1:** Duurloop: 25 min., zone 1
- Training 2:** Interval: 3 keer, 10 min. in zone 1 en 3 min. in zone 2
- Training 3:** Duurloop: 25 min., zone 1

Week 2

- Training 1:** Duurloop: 20 min., zone 2
- Training 2:** Interval: 7 keer, 3 min. in zone 1 en 1 min. in zone 3
- Training 3:** Duurloop: 30 min., zone 1

Week 3

- Training 1:** Duurloop: 25 min., zone 1
- Training 2:** Interval: 5 keer, 5 min. in zone 1 en 3 min. in zone 2
- Training 3:** Duurloop: 35 min., zone 1

Week 4

- Training 1:** Duurloop: 20 min., zone 2
- Training 2:** Interval: 3 keer, 10 min. in zone 1 en 5 min. in zone 3
- Training 3:** Duurloop: 40 min., zone 1

Week 5

- Training 1:** Duurloop: 25 min., zone 2
- Training 2:** Interval: 7 keer, 4 min. in zone 1 en 1 min. in zone 3
- Training 3:** Duurloop: 45 min., zone 1

Week 6

- Training 1:** Duurloop: 30 min., zone 2
- Training 2:** Interval: 4 keer, 8 min. in zone 1 en 4 min. in zone 3
- Training 3:** Duurloop: 45 min., zone 1

Week 7

- Training 1:** Duurloop: 35 min., zone 2
- Training 2:** Interval: 3 keer, 10 min. in zone 1 en 3 min. in zone 2
- Training 3:** Duurloop: 50 min., zone 1

Week 8

- Training 1:** Duurloop: 40 min., zone 2
- Training 2:** Interval: 4 keer, 5 min. in zone 1, 3 min. in zone 2 en 1 min. in zone 3
- Training 3:** Duurloop: 55 min., zone 1

Week 9

- Training 1:** Duurloop: 45 min., zone 2
- Training 2:** Interval: 8 keer, 4 min. in zone 2 en 2 min. in zone 3
- Training 3:** Duurloop: 60 min., zone 1

Week 10

- Training 1:** Duurloop: 50 min., zone 2
- Training 2:** Interval: 3 keer, 8 min. in zone 1, 4 min. in zone 2 en 2 min. in zone 3
- Training 3:** Duurloop: 55 min., zone 2

Week 11

- Training 1:** Duurloop: 55 min., zone 2
- Training 2:** Interval: 4 keer, 10 min. in zone 1 en 5 min. in zone 2
- Training 3:** Duurloop: 60 min., zone 1

Week 12

- Training 1:** Duurloop: 20 min., zone 2
- Training 2:** Duurloop: 30 min., zone 1
- Training 3:** Wedstrijd 10 KM.