



## Opbouw in 13 weken Trainingschema



DOEL: 15KM

Dit schema bouwt in 13 weken op naar de 15KM.  
Duur schema = 13 weken x 3 trainingen per week  
Uitleg schema zie onderstaand.



### 1e week:

- Training 1: DL 50 min
- Training 2: SDL 50 min, NETTO 35 min
- Training 3: LLD 60 min

### 2e week:

- Training 1: DL 55 min
- Training 2: IV 5 X 5 min T, 2 min R
- Training 3: LLD 65 min

**DRAAG GEEN KATOENEN HARDLOOPKLEDING. ZORG VOOR HARDLOOPKLEDING MET ADEMEND MATERIAAL DAT DE TRANSPIRATIE AFVOERT.**

### 3e week:

- Training 1: DL 60 min
- Training 2: SDL 55 min, NETTO 40 min
- Training 3: LLD 70 min

### 4e week:

- Training 1: DL 35 min
- Training 2: IV 15 X 1 min T, 1 min R
- Training 3: DL 40 min

### 5e week:

- Training 1: DL 60 min
- Training 2: SDL 60 min, NETTO 45 min
- Training 3: LLD 75 min

**SLA LIEVER EEN TRAINING OVER DAN DAT JE IETS GAAT FORCEREN. BEGIN DE EERST VOLGENDE KEER WEER MET JE LAATST GELOPEN TRAINING.**

### 6e week:

- Training 1: DL 65
- Training 2: IV 8 X 4 min T, 2 min R
- Training 3: LLD 80 min

### 7e week:

- Training 1: DL 70 min
- Training 2: SDL 65 min, NETTO 50 min
- Training 3: LLD 85 min

### 8e week:

- Training 1: DL 40 min
- Training 2: IV 10 X 2 min T, 1 min R
- Training 3: DL 45 min

**GEMIDDELD GAAN HARDLOOPSCHOENEN 1.000 TOT 1.200KM MEE. KOM LANGS VOOR ADVIES OVER DE STAAT VAN JOUW HARDLOOPSCHOENEN.**

### 9e week:

- Training 1: DL 70 min
- Training 2: SDL 70 min, NETTO 55 min
- Training 3: LLD 90 min

### 10e week:

- Training 1: DL 75 min
- Training 2: IV 7 X 5 min T, 2 min R
- Training 3: LLD 95 min

### 11e week:

- Training 1: DL 80 min
- Training 2: SDL 75 min, NETTO 60 min
- Training 3: LLD 100 min

**ZORG DAT JE TIJDENS HET HARDLOPEN NOG KUNT PRATEN. INDIEN DIT NIET HET GEVAL IS, KUN JE BETER EEN RUSTIGER TEMPO AANHOUDEN.**

### 12e week:

- Training 1: DL 65 min
- Training 2: IV 6 X 3 min T, 1 min R
- Training 3: DL 50 min

### 13e week:

- Training 1: DL 40 min
- Training 2: DL 40 min
- Training 3: 15KM, High Five!



## Uitleg schema

- LLD = Lange Langzame Duurloop
- DL = Duurloop
- SDL = Snelle Duurloop
- IV = Intervaltraining
- NETTO = De tijd die je werkelijk op niveau loopt

### Voorbeeld intervaltraining

Week 2, training 2: 5 X 5 min T, 2 min R = loop 5 minuten tempo, 2 minuten herstel (= rustig dribbelen/joggen). Doe dit 5 keer.

**Training afgerond?**  
Vraag je runningmate naar een nieuw trainingschema.

## Loop eens langs

Heb je vragen over je trainingschema? Kom gewoon langs. Onze hardlooplexpersten vertellen je graag alles over de opbouw die bij jou past.

Kijk voor een overzicht van al onze vestigingen op [runnersworld.nl](http://runnersworld.nl)

