

**Week 1**

**Training 1:**

30 min. wandelen waarin 10 x 1 min. in Z2, p = 1 min. wandelen



**Training 2:**

30 min. W waarin 10 x 1 min. in Z2, p = 1 min. W



**Training 3:**

40 min. W waarin 5 x 2 min. in Z1, p = 3 min. W



**Week 2**

**Training 1:**

30 min. W waarin 8 x 1'30 min. in Z2, p = 1'30 min. W



**Training 2:**

30 min. W waarin 6 x 2 min. in Z2, p = 2 min. W



**Training 3:**

40 min. W waarin 5 x 3 min. in Z1, p = 2 min. W



**Week 3**

**Training 1:**

35 min. W waarin 4 x 4 min. in Z2, p = 2 min. W



**Training 2:**

35 min. W waarin 2 + 3 + 4 + 3 + 2 min. in Z2, p = 1 min. W



**Training 3:**

40 min. W waarin 5 x 4 min. in Z1, p = 1 min. W



**Week 4**

**Training 1:**

35 min. W waarin 3 x 6 min. in Z2, p = 2 min. W



**Training 2:**

35 min. W waarin 9 min. in Z1 + 6 min. in Z2 + 3 min. in Z3, p = 1 min. W en 1 min. DR



**Training 3:**

40 min. W waarin 3 + 4 + 5 + 6 + 7 min. in Z1, p = 1 min. W



---

---

---

**Week 5**

**Training 1:**

40 min. W waarin 5 + 7 + 9 min. in Z2, p = 1 min. W



**Training 2:** 40 min. W waarin 12 min. in Z1 + 8 min. in Z2 + 4 min. in Z3, p = 1 min. W en 1 min. DR



**Training 3:** 45 min. W waarin 5 + 10 + 15 min. in Z1, p = 1 min. W // 3 x 60m versnelling



**Week 7**

**Training 1:**

5 min. in Z1 // 6 + 7 + 8 min. in Z2, p = 1 min. W en 1 min. DR



**Training 2:**

18 min. in Z1 + 12 min. in Z2 + 6 min. in Z3, p = 1 min. W en 1 min. DR



**Training 3:**

35 min. in Z1 // 3 x 60m versnelling



**Week 6**

**Training 1:**

5 min. in Z1 // 3 x 6 min. in Z2, p = 1 min. W en 1 min. DR



**Training 2:**

15 min. in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3, p = 1 min. W en 1 min. DR



**Training 3:**

30 min. in Z1 // 3 x 60m versnelling



**Week 8**

**Training 1:**

30 min. in Z1 waarin 6 x 3 min. in Z2, p = 1 min. DR



**Training 2:** 12 min. in Z1 + 9 min. in Z2 + 6 min. in Z3 + 3 min. in Z4, p = 1 min. W en 1 min. DR



**Training 3:**

40 min. in Z1 // 3 x 60m versnelling



---

---

---

## Week 9

**Training 1:**

35 min. in Z1 waarin 4 x 5 min. in Z2, p = 2 min. DR

**Training 2:**

35 min. in Z1 waarin 5 + 4 + 3 + 2 + 1 min. in Z3 -4, p = 2 min. DR

**Training 3:**

45 min. in Z1 // 3 x 60m versnelling



## Week 11

**Training 1:**

45 min. in Z1 waarin 4 x 7 min. in Z2, p = 4 min. DR

**Training 2:**

40 min. in Z1 waarin 9 + 7 + 5 + 3 + 1 min. in Z3-4, p = 2 min. DR

**Training 3:**

50 min. in Z1 // 3 x 60m versnelling



## Week 10

**Training 1:**

40 min. in Z1 waarin 4 x 6 min. in Z2, p = 2 min. DR

**Training 2:**

35 min. in Z1 waarin 5 x 3 min. in Z3-4, p = 2 min. DR

**Training 3:**

50 min. in Z1 // 3 x 60m versnelling



## Week 12

**Training 1:**

40 min. in Z1 waarin 4 x 4 min. in wedstrijdtempo, p = 4 min. DR

**Training 2:**

30 min. in Z1 waarin 4 x 2 min. in wedstrijdtempo, p = 2 min. DR

**Training 3:**

Wedstrijd 10km

**Bepaal de zones**

Door je hartslagbereik in zones in te delen kun je zien op welke intensiteit je traint. Maar hoe weet je nu wat voor jou de goede zones zijn zonder een test te doen? Wij helpen je verder!

**1. Bepaal zone 1**

Bepaal de gemiddelde hartslag van een langzame duurloop met een snelheid waarbij je nog een goed gesprek zou kunnen houden. Hou die waarde aan als Zone 1 (Z1)

**2. Bepaal zone 4**

Loop 10 minuten rustig en loop dan een half uur 'comfortabel hard', met een snelheid die je een half uur vol kunt houden maar ook niet heel veel langer dan een half uur. De gemiddelde hartslag die je daarbij hebt kun je aanhouden als Zone 4

**3. Verdeel in drie stukken**

Verdeel de ruimte tussen Z1 en Z4 in drie gelijke stukken, en bepaal zo Z2 en Z3. Bijvoorbeeld: je vindt Z1 = 144 en Z4 = 180. Het verschil is 36. Z2 ligt dan  $36:3 = 12$  slagen boven Z1 en Z3 ligt 12 slagen boven Z2. Zo kom je uit op de volgende verdeling: Z1: 144 | Z2: 156 | Z3: 168 | Z4: 180 | (Z5: 192)

