

# 10 KM Trainingsschema (3x per week, 8 weken)

**Doel:** Uithoudingsvermogen en snelheid verbeteren om een sterke 10 km te lopen.

## Week 1-4 (Basisopbouw)

### Dag 1: Intervaltraining (snelheid en tempohardheid)

- 5 min rustig inlopen
- 6 × 400 meter op 5 km tempo met 1 min joggen als herstel
- 5 min rustig uitlopen

### Dag 2: Tempoloop

- 6 km op een stevig maar gecontroleerd tempo
- 3 × 150 meter versnellen op het einde

### Dag 3: Lange duurloop

- 8 km op een rustig tempo

## Week 5-8 (Wedstrijdspecifiek)

### Dag 1: Lange intervallen

- 5 min rustig inlopen
- 4 × 1 km op 10 km tempo met 2 min joggen als herstel
- 5 min rustig uitlopen

### Dag 2: Tempoloop met versnellingen

- 7 km op een stevig tempo
- 4 × 200 meter versnellen

### Dag 3: Lange duurloop

- Week 5: 9 km

- Week 6: 10 km
- Week 7: 11 km
- Week 8: 10 km op wedstrijdtempo (race simulatie)





















































