

15 KM Trainingsschema (3x per week, 8 weken)

Doel: Uithoudingsvermogen en tempohardheid ontwikkelen voor een sterke 15 km.

Week 1-4 (Basisopbouw)

Dag 1: Intervaltraining (snelheid en tempohardheid)

- 5 min rustig inlopen
- 6 × 600 meter op 10 km tempo met 90 sec jog/herstel
- 5 min rustig uitlopen

Dag 2: Tempoloop

- 8 km op een comfortabel tempo
- 4 × 200 meter versnellen op het einde

Dag 3: Lange duurloop

- 10 km op een rustig tempo

Week 5-8 (Wedstrijdspecifiek)

Dag 1: Lange intervallen

- 5 min rustig inlopen
- 4 × 1,5 km op 15 km tempo met 2 min joggen als herstel
- 5 min rustig uitlopen

Dag 2: Tempoloop met versnellingen

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

Dag 3: Lange duurloop

- Week 5: 12 km
- Week 6: 13 km
- Week 7: 14 km
- Week 8: 15 km op wedstrijdtempo (race simulatie)

