

5 KM Trainingsschema (2x per week, 6 weken)

Doel: Uithoudingsvermogen opbouwen en snelheid behouden over langere afstand.

Week 1-2

Dag 1: Intervallen (snelheid en kracht)

- 5 min rustig inlopen
- 5 × 500 meter op 5 km tempo met 90 sec jog/herstel
- 5 min rustig uitlopen

Dag 2: Duurloop

- 5 km rustig hardlopen
- 3 × 150 meter versnellen

Week 3-4

Dag 1: Lange intervallen (tempohardheid)

- 5 min rustig inlopen
- 4 × 800 meter op iets sneller dan 5 km tempo met 2 min wandel/jog herstel
- 5 min rustig uitlopen

Dag 2: Uitbreiding duurloop

- 6 km rustig hardlopen
- 3 × 200 meter versnellen

Week 5-6

Dag 1: Korte snelle intervallen

- 5 min rustig inlopen
- 6 × 400 meter op een sneller

tempo dan 5 km met 1 min
wandelpauze

- 5 min rustig uitlopen

Dag 2: Simulatieloop

- Week 5: 5 km op
wedstrijdtempo
- Week 6: 5 km zo snel mogelijk
(race day test)

