

Loopgroep Bunnik trainingsschema, in 10 weken naar de 6 km hardlopen.

Begin elke training met 10 minuten stevig doorwandelen, daarna doe je wat dynamische rek- en strekoefeningen als je dat prettig vindt. Hierna start je met de training van de betreffende dag, zie hieronder. Na de training ga je 10 minuten uitwandelen. Als je het lekker vindt sluit je af met wat rekken en strekken.

Dit schema gaat uit van 3 trainingen per week. Je kan ook kiezen voor 2 trainingen per week. De trainingen schuiven dan op en je doorloopt het schema dan in 15 weken ipv in 10 weken.

Het hardlooptempo bij alle trainingen is rustig (praattempo, je moet tijdens het lopen lekker kunnen kletsen met je loopmaatje zonder dat je buiten adem raakt). In het schema wordt het tempo aangeduid met zone 1 en 2, waarbij: **zone 1** = dribbelen; een kort hardlooppasje waarbij je snelheid even hoog ligt als de versnelde wandelpas. **zone 2** = joggen; ontspannen hardlopen waarbij je de snelheid iets opvoert, maar niet teveel! De passen die je neemt zijn ietsje langer.

Trainingsschema in tabelvorm:

* betekent pauze waarin je stevig doorwandelt; dit noemen we 'actief herstel'. Daardoor kom je weer op adem en herstel je zodat je klaar bent voor het volgende hardloopblokje.

Week	Training dinsdag	Training donderdag	Training zondag
1	1 * 1 * 2 * 1 * 1 * 2 min. (zone 1) * = 3 min stevig doorwandelen	6 x 2 min. (zone 1) tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen	1 * 2 * 3 * 2 * 1 min. (zone 1) * = 3 min stevig doorwandelen
2	1 * 2 * 3 * 2 * 4 min. (zone 1) * = 2 min stevig doorwandelen	4 x 3 min. (zone 1) tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen	2 * 3 * 2 * 3 min. (zone 1) * = 2 min stevig doorwandelen
3	2 * 4 * 5 min. (zone 1) + 3 x 2 min. (zone 2) * = 2 min stevig doorwandelen	5 x 3 min. (zone 1) tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen	6 x 2 min. (zone 2) tussendoor steeds 3 min stevig doorwandelen
4	4 * 5 * 6 min. (zone 1) + 3 x 2 min. (zone 2) * = 2 min stevig doorwandelen	4 x 5 min. (zone 1) Tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen	1 * 2 * 3 * 1 * 2 * 3 min. (zone 2) * = 2 min stevig doorwandelen
5	3 x 8 min. (zone 1) * = tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen	4 x 6 min. (zone 1) tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen	6 x 3 min. (zone 2) * = tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen

6	5 * 10 ** 12 min. (zone 1) * = 2 min stevig doorwandelen ** = 4 min stevig doorwandelen	4 x 4 min. (zone 2) * = tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen	6 * 5 * 4 * 3 min. (zones 1, 1, 2, 2) * = 2 min stevig doorwandelen
7	5 * 10 * 12 min. (zone 1) * = 2 min stevig doorwandelen	1 x 10 min. (zone 1) + 2 x 5 min. (zone 2) tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen	2 x 15 min. (zone 1) tussendoor steeds 2 min stevig doorwandelen
8	4 * 6 * 6 * 4 min. (zone 1) * = tussendoor steeds 1 min stevig doorwandelen	1 x 12 min. (zone 1) + 3 x 4 min. (zone 2) Tussendoor steeds 1 min stevig door wandelen	1 x 30 min. (zone 1)
9	7 * 8 * 9 * 10 (zone 1) *=tussendoor steeds 1 min stevig doorwandelen	1 x 15 min. (zone 1) + 3 x 5 min. (zone 2) Tussendoor steeds 1 min stevig doorwandelen	1 x 35 min (zone 1)
10	10 * 7 * 5 min (zones 1, 2, 2) *= Tussendoor steeds 1 min stevig doorwandelen	15 * 7 * 5 min. (zone 1, 2, 2) *=Tussendoor steeds 1 min stevig doorwandelen.	1 x 40 min (zone 1)