

Programma 10 km gevorderd 2 trainingen per week (12 weken)

Voorwaarde: minstens 40 minuten onafgebroken kunnen hardlopen.

Week	Training 1	Training 2
Week 1	Duurloop 40 min	8 x 2 min pauze: 2 min wandelen (w.)
Week 2	Duurloop 40 min met daarin 2 x 5 min duurloop II	10 x 2 min pauze: 2 min w.
Week 3	Duurloop 45 min	6 x 4 min pauze: 2 min dribbelen (dr.)
Week 4	Duurloop 30 min	Duurloop 15 minuten (10 min inlopen en 10 min uitlopen)
Week 5	Duurloop 40 min met daarin 1 x 10 min kleine tempoversnelling	10 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 6	Duurloop 45 min	12 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 7	Duurloop 50 min met daarin 3 x 5 min kleine tempoversnelling	7 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 8	Duurloop 35 min	Duurloop 25 minuten (10 min inlopen en 10 min uitlopen)
Week 9	Duurloop 50 min met daarin 1 x 15 min kleine tempoversnelling	12 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 10	Duurloop 55 min	14 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 11	Duurloop 60 min met daarin 2 x 10 min kleine tempoversnelling	8 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 12	Duurloop 30 met daarin 1 x 6 min het streeftempo 10 km	Wedstrijd/ Trimloop 10 km