

I = rustige snelheid

II = iets hogere snelheid (wedstrijdsnelheid, normale snelheid, die het lekkerste loopt)

III = snel duurlooptempo

Tempotraining = hoge snelheid (hoger dan III)

Programma 10 km 2 trainingen per week duur: 18 weken

Week	Training 1	Training 2
Week 1	Duurloop I 30 min met daarin 1 x 5 min duurloop II	Tempotraining 8 x 2 min pauze: 2 min w.
Week 2	Duurloop II 35 min	Tempotraining 4 x 5 min pauze: 3 min dribbelen (dr.)
Week 3	Duurloop II 25 min	Duurloop III 10 minuten (10 min inlopen en 10 min uitlopen II)
Week 4	Duurloop II 35 min	Tempotraining 8 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 5	Duurloop I 40 min	Tempotraining 8 x 2 min pauze: 2 min wandelen (w.)
Week 6	Duurloop II 40 min	Tempotraining 10 x 2 min pauze: 2 min w.
Week 7	Duurloop II 45 min	Tempotraining 6 x 4 min pauze: 2 min dribbelen (dr.)
Week 8	Duurloop 30 min	Duurloop III 15 minuten (10 min inlopen en 10 min uitlopen II)
Week 9	Duurloop I 40 min met daarin 1 x 10 duurloop II	10 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 10	Duurloop 45 min	12 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 11	Duurloop 50 min met daarin 3 x 5 min kleine tempoversnelling	7 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 12	Duurloop II 35 min	Duurloop III 25 minuten (10 min inlopen en 10 min uitlopen II)
Week 13	Duurloop I 50 min met daarin 1 x 15 min duurloop II	Tempotraining 12 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 14	Duurloop 55 min	Tempotraining 14 x 2 min pauze: 2 min dr.

Week 15	Duurloop I 60 min met daarin 2 x 10 min duurloop II	Tempotraining 8 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 16	Duurloop II 40 met daarin 1 x 6 min duurloop III	Duurloop II 60 min
Week 17	Duurloop III 30 min (10 min inlopen en 10 min uitlopen II)	Duurloop II 70 min
Week 18	Duurloop I 30 min met daarin 10 min duurloop II	Wedstrijd / trimloop 10 km