

Programma 10 km gevorderd 2 trainingen per week (8 weken)

Voorwaarde: minstens 40 minuten onafgebroken kunnen hardlopen.

Week	Training 1	Training 2
Week 1	Duurloop I 30 min	Extensieve Interval 8 x 2 min pauze: 2 min wandelen (w.)
Week 2	Duurloop I 40 min met daarin 2 x 5 min duurloop II	Extensieve Interval 10 x 2 min pauze: 2 min w.
Week 3	Duurloop I 45 min	Tempotraining 6 x 4 min pauze: 2 min dribbelen (dr.)
Week 4	Duurloop I 30 min	Tempotraining 7 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 5	Duurloop I 40 min met daarin 1 x 10 min duurloop II	Extensieve Interval 12 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 6	Duurloop I 45 min	Extensieve Interval 14 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 7	Duurloop I 50 min met daarin 3 x 5 min duurloop II	Tempotraining 8 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 8	Duurloop I 30 min met daarin 1 x 6 min in het streeftempo 10 km	Wedstrijd/ Trimloop 10 km