

Programma 15 km gevorderd 3 trainingen per week (12 weken)

Voorwaarde: minstens 50 minuten onafgebroken kunnen hardlopen.

Week	Training 1	Training 2	Training 3
Week 1	Duurloop I 50 min	Duurloop II 4 x 10 min pauze: 2 min dribbelen (dr.)	Extensieve Interval 8 x 2 min pauze: 2 min wandelen (w.)
Week 2	Duurloop I 50 min met daarin 1 x 5 min duurloop II	Duurloop II 3 x 15 min pauze: 2 min dr.	Extensieve Interval 10 x 2 min pauze: 2 min w.
Week 3	Duurloop I 55 min	Duurloop II 4 x 12 min pauze: 2 min dr.	Tempotraining 6 x 4 min pauze: 2 min dribbelen (dr.)
Week 4	Duurloop I 35 min	Duurloop II 30 min continu	Duurloop III 25 min (10 min inlopen en 10 min uitlopen)
Week 5	Duurloop I 45 min met daarin 1 x 10 min duurloop II	Duurloop II 2 x 20 min pauze: 3 min dr.	Tempotraining 7 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 6	Duurloop I 50 min	Duurloop II 40 min continu	Extensieve Interval 12 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 7	Duurloop I 60 min met daarin 3 x 5 min duurloop II	Duurloop II 15 – 20 – 15 min pauze: 2 min dr.	Extensieve Interval 14 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 8	Duurloop I 40 min	Duurloop II 45 min continu	Duurloop III 30 min (10 min inlopen en 10 min uitlopen)
Week 9	Duurloop I 60 min met daarin 1 x 15 min duurloop II	Duurloop II 20 – 15 – 20 min pauze: 2 min dr.	Tempotraining 8 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 10	Duurloop I 70 min	Duurloop II 3 x 20 min pauze: 2 min dr.	Tempotraining 9 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 11	Duurloop I 70 min met daarin 2 x 10 min duurloop II	Duurloop II 60 min continu	Duurloop III 35 min (10 min inlopen en 10 min uitlopen)

Wee k 12	Duurloop I 45 min	Duurloop I 35 min met daarin 1 x 8 min in het streeftempo 15 km	Wedstrijd/ Trimloop 15 km
-------------	-------------------	---	--------------------------------------