

Programma 5 km gevorderd 2 trainingen per week (8 weken)

Voorwaarde: minstens 30 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 30 min met daarin 1 x 5 min duurloop II	Extensieve Interval 10 x 2 min pauze: 2 min w.
Week 3	Duurloop I 35 min	Tempotraining 4 x 5 min pauze: 3 min dribbelen (dr.)
Week 4	Duurloop I 25 min	Tempotraining 5 x 5 min pauze: 3 min dr.
Week 5	Duurloop I 40 min met daarin 1 x 10 min duurloop II	Extensieve Interval 10 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 6	Duurloop I 45 min	Extensieve Interval 12 x 2 min pauze: 2 min dr.
Week 7	Duurloop I 40 min met daarin 3 x 5 min duurloop II	Tempotraining 6 x 5 min pauze: 3 min dr.
Week 8	Duurloop I 25 min met daarin 1 x 4 min in het streeftempo 5 km	<b>Wedstrijd/ Trimloop 5 km</b>