

Programma 5 km gevorderd 4 trainingen per week (12 weken)

Voorwaarde: minstens 30 minuten onafgebroken kunnen hardlopen.

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

Wee k 10	Duurloop I 45 min met daarin 3 x 5 min duurloop II	Extensieve Interval 12 x 2 min pauze: 2 min dr	Duurloop I 35 min	Duurloop III 30 min (10 min inlopen en 10 min uitlopen)
Wee k 11	Duurloop I 50 min	Tempotraining 6 x 5 min pauze: 3 min dr	Duurloop II 40 min continu	Duurloop I 25 min
Wee k 12	Duurloop I 35 min	Duurloop II 25 min	Duurloop I 25 min met daarin 1 x 4 min in het streeftempo 5 km	<b>Wedstrijd/ Trimloop 5 km</b>