Welk trainingsschema past bij jou?

KAN JE MET GEMAK 30 MINUTEN AAN ÉÉN STUK LOPEN

NEE

JE EERSTE 5KM

JA

Kan je met gemak 30 minuten aan één stuk lopen?

JA

Wens je op te bouwen naar een nieuwe afstand?

JA

Loop je reeds 5 km in 35 minuten?

JA

Opbouwen naar 10 km

Wens je op te bouwen naar een nieuwe afstand?

JA

Opbouwen naar 10 miles

HUP HUP HUP MET DIE LOOPBEENTJES

NEE

10km onderhoud

NEE

Wens je op te bouwen naar een nieuwe afstand?

NEE

7,5 km onderhoud

NEE

Wens je op te bouwen naar een nieuwe afstand?

JA

Opbouwen naar 7,5 km

NEE

Loop je gemakkelijk 20-30km in één week?

JA

5 km snelheid verhogen

NEE

Heb je een weektotaal van minimaal 30 km?

JA

7,5 km snelheid verhogen

NEE

Wens je je snelheid te verhogen op de 5 km?

JA

5km onderhoud & snelheid verhogen

NEE

5km onderhoud

IK BEN FIER OPJE!

DAT GAAT VLOT!

NEE

Wens je je snelheid op de kortere afstand te verhogen?

NEE

Wens je op te bouwen naar een nieuwe afstand?

JA

Opbouwen naar 1/2 marathon

IK BEN FIER OPJE!

NEE

Heb je een weektotaal van 35 - 45 km?

JA

10 km snelheid verhogen

JIJ BENT GOED BEZIG!

JA

Wens je je snelheid op de kortere afstand te verhogen?

NEE

Wens je op te bouwen naar een nieuwe afstand?

JA

Opbouwen naar marathon

NEE

Wens je je snelheid te verhogen op 1/2 marathon?

JA

1/2 marathon snelheid verhogen

NEE

1/2 marathon onderhoud

JE DOET DAT SUPER!

Wens je je snelheid op de kortere afstand te verhogen?

JA

Go wild, je kan alle schema's aan!

Wens je je snelheid te verhogen op de marathon?

JA

Marathon in 4u

DAT GAAT VLOT!

Marathon in 3u45

Marathon in 3u30

Marathon in 3u15

NEE

10 miles onderhoud

NEE

Wens je je snelheid op de 10 miles te verhogen?

JA

10 miles in 1u40

10 miles in 1u30

10 miles in 1u20

10 miles in 1u10