

10 tot 21 km: snelle opbouw Training Lopen

Week 1	1 1.10 uur joggen 2 1 uur joggen 3 55 minuten joggen, waarvan 10 minuten op 80 %
Week 2	1 1.20 uur joggen 2 1.10 uur joggen 3 55 minuten joggen, waarvan 12 minuten op 80 %
Week 3	1 1.30 uur joggen 2 1.10 uur joggen 3 60 minuten joggen, waarvan 12 minuten op 80 %
Week 4	1 1.40 uur joggen 2 1.20 uur joggen 3 60 minuten joggen, waarvan 15 minuten op 80 %
Week 5	1 1.40 uur joggen 2 1.40 uur joggen 3 65 minuten joggen, waarvan 10 minuten, afwisselend 1 min sprint en 1 min joggen
Week 6	1 1.50 uur joggen 2 1.30 uur joggen 3 70 min joggen, waarvan 20 minuten op 70 %
Week 7	1 2 uur joggen in totaal 15 km 2 1.50 uur joggen 3 80 min joggen, waarvan 15 minuten op 70 %
Week 8	1 2.20 uur joggen 2 2 uur joggen 3 90 min joggen, waarvan 20 minuten op 70 %
Week 9	1 2.30 uur joggen 2 2.20 uur joggen 3 100 min joggen, waarvan 20 minuten op 70 %
Week 10	1 2.30 uur joggen 2 110 min joggen, waarvan 30 minuten op 70 % 3 Test: Loop in 2 uur tijd 20 km

Week 11

- 1 2.50 uur joggen
- 2 2.45 uur joggen
- 3 120 min joggen, waarvan 30 minuten op 70 %

Week 12

- 1 3 uur joggen
- 2 2.45 uur joggen
- 3 130 min joggen, waarvan 35 minuten op 70 %