

Loopschema: 20 km

Voorwaarden, men dient eerst het schema van 5 to 10 km te kunnen voltooien.

Steeds stretchen en uitlopen

Men kan eventueel een 4^e dag toevoegen, dit kan dan dag 3 zijn zonder "waarvan"

Week 1	
Dag 1	1.10 uur joggen
Dag 2	1 uur joggen
Dag 3	55 minuten joggen, waarvan 10 minuten op 80 %

Week 2	
Dag 1	1.10 uur joggen
Dag 2	1 uur joggen
Dag 3	55 minuten joggen, waarvan 12 minuten op 80 %

Week 3	
Dag 1	1.30 uur joggen
Dag 2	1.10 uur joggen
Dag 3	60 minuten joggen, waarvan 12 minuten op 80 %

Week 4	
Dag 1	1.40 uur joggen
Dag 2	1.20 uur joggen
Dag 3	60 minuten joggen, waarvan 15 minuten op 80 %

Week 5	
Dag 1	1.40 uur joggen
Dag 2	1.40 uur joggen
Dag 3	65 minuten joggen, waarvan 10 minuten, afwisselend 1 min sprint en 1 min joggen

Week 6	
Dag 1	1.50 uur joggen
Dag 2	1.30 uur joggen
Dag 3	70 min joggen, waarvan 20 minuten op 70 %

Week 7	
Dag 1	2 uur joggen
Dag 2	1.50 uur joggen
Dag 3	80 min joggen, waarvan 15 minuten op 70 %

Week 8	
Dag 1	2.20 uur joggen
Dag 2	2 uur joggen
Dag 3	90 min joggen, waarvan 20 minuten op 70 %

Week 9	
Dag 1	2.30 uur joggen
Dag 2	2.20 uur joggen
Dag 3	100 min joggen, waarvan 20 minuten op 70 %

Week 10	
Dag 1	2.45 uur joggen
Dag 2	2.30 uur joggen
Dag 3	110 min joggen, waarvan 30 minuten op 70 %

Week 11	
Dag 1	2.50 uur joggen
Dag 2	2.45 uur joggen
Dag 3	120 min joggen, waarvan 30 minuten op 70 %

Week 12	
Dag 1	3 uur joggen
Dag 2	2.45 uur joggen
Dag 3	130 min joggen, waarvan 35 minuten op 70 %

Op 3 uur tijd met een gelijkmatig tempo van 6,66 km/uur, zou u 20 km afleggen
Dit kan uiteraard ook sneller.

PROFICIAT

© **Start-to-run.be**