

I = rustige snelheid

II = iets hogere snelheid (wedstrijdsnelheid, normale snelheid, die het lekkerste loopt)

III = snel duurlooptempo

Tempotraining = hoge snelheid (hoger dan III)

Programma 10 km 3 trainingen per week duur: 16 weken

Week	Training 1	Training 2	Training 3
Week 1	Duurloop I: 2 x 20 min hl pauze: 2 min w	1 x 30 min hl duurloopI	1x25en1x15 min hl duurloop I pauze: 3 min w
Week 2	1x20 en 1x25 min hl duurloop I pauze: 2 min w	1 x 30 min hl duurloop I	1x20 en1x25 min hl duurloopI pauze: 1 min w
Week 3	1x30 en 1x15 min hl Duurloop I pauze: 2 min w	1 x35 min hl Duurloop I	1 x 45 min hl Duurloop I
Week 4	Duurloop I 40 min	Duurloop II 2 x 12 min p: 3 min wandelen (w.)	8 x 2 min III pauze: 2 min wandelen (w.)
Week 5	Duurloop I 40 min met daarin 2 x 5 min duurloop II	Duurloop II 2 x 15 min p: 3 min w.	10 x 2 min III pauze: 2 min w.
Week 6	Duurloop I 45 min	Duurloop II 3 x 12 min p: 3 min dribbelen (dr.)	Tempotraining 6 x 4 min pauze: 2 min dribbelen (dr.)
Week 7	Duurloop I 30 min	Duurloop II 25 min continu	Duurloop III 15 min (10 min inlopen en 10 min uitlopen)
Week 8	Duurloop I 40 min met daarin 1 x 10 min duurloop II	Duurloop II 2 x 20 min p: 3 min dr.	Tempotraining 7 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 9	Duurloop I 45 min	Duurloop II 3 x 15 min p: 3 min dr.	12 x 2 min III pauze: 2 min dr.
Week 10	Duurloop I 50 min met daarin 3 x 5 min duurloop II	Duurloop II 15 – 20 – 15 min pauze: 3 min dr.	14 x 2 min III pauze: 2 min dr.
Week 11	Duurloop I 35 min	Duurloop II 35 min continu	Duurloop III 25 min (10 min inlopen en 10 min uitlopen)
Week 12	Duurloop I 50 min met daarin 1 x 15 min duurloop II	Duurloop II 20 – 15 – 20 min pauze: 3 min dr.	Tempotraining 8 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 13	Duurloop I 55 min	Duurloop II 3 x 20 min p: 3 min dr.	Tempotraining 9 x 4 min pauze: 2 min dr.
Week 14	Duurloop I 60 min met daarin 2 x 10 min duurloop II	Duurloop II 45 min continu	Duurloop III 30 min (10 min inlopen en 10 min uitlopen)
Week 15	Duurloop I 40 min	Duurloop I 30 min met daarin 1 x 6 min in	Duurloop II 60 min.
Week 16	Duurloop II 70 min	Duurloop I 30 min met daarin 10 min duurloop II	Wedstrijd / Trimloop 10 km