

Schema 10 mijl (16,1 km)

Week	Training 1	Training 2	Training 3
1	6 x 400 meter, 200 meter rust	SDL 30 minuten	LLD 60 minuten
2	Piramide 200, 400, 600, 600, 400, 200 2x, rust 200 m	DL 30 minuten met 5 x 1 minuut versnellen	LLD 70 minuten
3	Tempo op tijd 6 x 5 minuten, 2 minuten herstel	SDL 35 minuten	LLD 80 minuten
4	10 x 200 meter, 100 rust	DL 30 minuten met 8 x 30 sec versnellen	LLD 60 minuten
5	8 x 400 meter, 200 rust	SDL 40 minuten	LLD 75 minuten
6	Piramide 2x 800 m, 600 m, 400 m, 200 m, rust iedere keer 200 m	35 minuten met 6 x 1 minuut versnellen	LLD 90 minuten
7	8 x 600 meter tempo, AH 200 meter	DL 40 minuten	LLD 80 minuten
8	200 meter, 100 rust	DL 30 min met 6 x 30 sec versnellen	Loslopen 30 minuten
9	WEDSTRIJD 10 Engelse mijl		

DL = duurloop

LLD = langzame lange duurloop

SDL = snelle duurloop

Vergeet niet genoeg water te drinken na een training

Train niet als je ziek bent

Luister goed naar je lichaam