

Schema 4 mijl (6,4 km) - 12 weken

week 1 en 2

maandag: 10x 1 min joggen 10x 1 minuut rust

woensdag: 15x 1 min joggen 15x 1 minuut rust

zaterdag: 5x 1 min joggen 1 minuut rust 4x 2 min joggen 2 min rust

week 3

maandag 12x 1 min joggen 12 x 1 min rust

Woensdag 6x 1 min joggen 1 minuut rust 6x 2 min joggen 2 min rust

zaterdag 5x 2 min joggen 2 min rust 2x 3 min joggen met 3 min rust

week 4

maandag 15 maal 1 min joggen met steeds 1 min rust

woensdag 5 maal 2 min joggen met steeds 2 min rust

Zaterdag 3 maal 4 min joggen en steeds 3 min rust.

week 5

Maandag 5 maal 3 min joggen en 2 minuten rust.

woensdag 3, 4, 5,4,3 minuten joggen en 3 minuten rust.

In totaal dus 19 minuten hardlopen dat is bijna 3 kilometer, bijna de helft van de vier mijl.

Zaterdag 4 maal 4 minuten rustig lopen en 3 minuten rust.

week 6

Maandag 2 maal 7 minuten joggen met 3 minuten rust.

woensdag 2, 4, 6, 4, 2, minuten joggen met 2 minuten rust.

Zaterdag 2 maal 8 minuten joggen met 3 minuten rust.

Voor het eerst krijg je het echte gevoel van de lange afstandsloper.

Week 7

- Maandag **Gezamenlijke testloop** 18 minuten ononderbroken rustig lopen, niet te vaak op het horloge kijken. Als je met een maatje loopt controleer regelmatig of je nog een gesprek kunt voeren
- Woensdag 5 maal 4 minuten joggen met steeds 2 minuten rust pauze..
- Zaterdag 2 maal 10 joggen eigen tempo met 3 minuten wandelpauze.

Week 8

- Maandag 3 maal 7 minuten joggen met steeds 2 minuten wandelpauze.
- Woensdag 3, 6, 9, 6, 3 minuten joggen met steeds 3 minuten wandelpauze
- Zaterdag 20 minuten joggen.

Fixeer je niet op de tijd. Zo heel nauwkeurig luistert het niet, zolang je maar het gevoel hebt dat het gemakkelijk gaat, loop je met een maatje, dan moet je een gesprek kunnen voeren.

Week 9

- Maandag 4 maal 8 minuten joggen, 2 min rust. Een beetje tempo training vandaag.

Door kortere stukken met iets hogere snelheid te lopen zal je snelheid in de wedstrijd ook uiteindelijk iets hoger liggen

- woensdag 25 minuten joggen loop rustig en ontspannen.
- Zaterdag 2 maal 16 minuten rustig lopen met steeds 3 minuten rust.
(loop niet te snel)

Week 10

- Maandag 2,4, 6, 8, 6, 4,2 minuten eigen tempo met steeds 2 minuten wandelpauze.

Doe de pyramideloopt in een iets hoger tempo dan het duurlooptempo. Het moet wel comfortabel blijven aanvoelen. Dus buiten adem raken is fout.

- woensdag 35 minuten rustig lopen dit zal je niet al te zwaar meer vallen als het goed is. (kijk niet te veel op het horloge)
- Zaterdag vier mijl testloop: 6,436 kilometer.

week 11

maandag 10x 2 minuten 1 minuut rust

Woensdag 1x 5, 1x 10, 1x 5, 1x 10, rust 3 minuten

Zaterdag 30 minuten rustig lopen

week 12

Maandag 3 maal 5 minuten rustig. 2 minuten wandelpauze

Woensdag 20 minuten rustig lopen

Zaterdag **Optie** rustig hooguit 10 minuten loslopen/wandelen