



DOEL

Sneller worden. Vijf kilometer onder de 30 lopen.

BETEKENIS

Tussen haakjes staan de tijden die je moet aanhouden als je doel vijf kilometer onder de 25 minuten is..

WARMING-UP

Bij elke intervaltraining 10 minuten inlopen op tempo 6'45 (5'45) en 5 tot 10 minuten uitlopen/joggen.

WEEK 1	Rustige duurloop 40 minuten Tempo 6'45 (5'45)	Interval 10x 20 sec Tempo 5'30 (4'30) Pauze 1 min dribbelen	Tempoloop 30 minuten Tempo 6'30 (5'30)
WEEK 2	Rustige duurloop 45 minuten Tempo 6'45 (5'45)	Interval 6x 1 min Tempo 5'45 (4'45) Pauze 1,5 min dribbelen	Tempoloop 35 minuten progressief Start op 6'45, eindigen in 6'20 (5'45 -> 5'20)
WEEK 3	Rustige duurloop 50 minuten Tempo 7'00/6'50 (6'00/5'50)	Interval 10x 1 min Tempo 5'45 (4'45) Pauze 1 min dribbelen	Tempoloop 30 minuten Tempo 6'30 (5'30)
WEEK 4	Rustige duurloop 40 minuten Tempo 6'45 (5'45)	Interval 6x 400 meter Tempo 5'40 (4'40) Pauze 2 min dribbelen	Tempoloop 35 minuten progressief Start op 6'45, eindigen in 6'20 (5'45 -> 5'20)
WEEK 5	Rustige duurloop 45 minuten Tempo 6'45 (5'45)	Interval 4x 800 meter Tempo 5'50 (4'50) Pauze 2 min dribbelen	Tempoloop 30 minuten Tempo 6'30 (5'30)
WEEK 6	Rustige duurloop 70 minuten Tempo 7'00 (6'00)	Interval 1 km 5'55 (4'55) pauze 3 min 5x 30 sec tempo 5'30 (4'30) pauze 1 minuut 1 km 5'55 (4'55)	Rustige duurloop 30 minuten Tempo 6'45 (5'45)
WEEK 7	Rustige duurloop 55 minuten Tempo 6'45 (5'45)	Interval Piramide 1-2-3-3-2-1 minuut. Tempo 5'45 (4'45) Pauze 1,5 minuut	Tempoloop 35 minuten progressief Start op 6'45, eindigen in 6'20 (5'45 -> 5'20)
WEEK 8	Rustige duurloop 45 minuten Tempo 7'00 (6'00)	Interval 4x 1 km Tempo 5'55 (4'55) Pauze 3 min dribbelen	Rustige duurloop 30 minuten Tempo 6'45 (5'45)