

# Hardloop Trainingsschema Alpe d'HuZes 4 x per week

Week 1			
Min.	Dag	Training	Opmerking

Week 2			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min	D1, rustige duurloop
75	2	Interval 75 min	D1 met 5 x 4 min D2, P2min
60	3	Tempoduur 60 min	D1-D2 met 25 min D2-tempo
80	4	Duurtraining 80 min	D1, rustige lange duurloop
275			

Week 3			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min	D1, rustige duurloop
75	2	Interval 75 min	D1 met 4 x 6 min D2, P3min
60	3	Tempoduur 60 min	D1-D2 met 30 min D2
90	4	Duurtraining 90 min	D1, rustige lange duurloop
285			

Week 4			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min	D1, rustige duurloop
75	2	Interval 75 min	D1 met 4 x 2 min D2-D3, P3min
50	3	Tempoduur 50 min	D1-D2 met 15 min D2
60	4	Duurtraining 60 min	D1, rustige duurloop
245			<b>Relatief rustige week</b>

# Hardloop Trainingsschema Alpe d'HuZes 4 x per week

Week 5			
Min.	Dag	Training	Opmerking
70	1	Duurtraining 70 min	D1, rustige duurloop
75	2	Interval 75 min	D1 met 6 x 3 min D2-D3, P3min
60	3	Tempoduur 60 min	D1-D2 met 30 min D2
90	4	Duurtraining 90 min	D1, rustige lange duurloop
295			

Week 6			
Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min	D1, rustige duurloop
90	2	Interval 90 min	D1 met 8 x 2 min D3, P3min
60	3	Tempoduur 60 min	D1-D2 met 2 x 20 min D2, P5min
100	4	Duurtraining 100 min	D1, rustige lange duurloop
325			

Week 7			
Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min	D1, rustige duurloop
90	2	Interval 90 min	D1 met 5 x 4 min D3, P4min
70	3	Tempoduur 70 min	D1-D2 met 40 min D2
90	4	Duurtraining 90 min	D1, rustige lange duurloop
325			

Week 8			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min	D1, rustige duurloop
75	2	Interval 75 min	D1 met 6 x 3 min D2-D3, P3min
60	3	Tempoduur 60 min	D1-D2 met 20 min D2
75	4	Duurtraining 75 min	D1, rustige duurloop
270			<b>Relatief rustige week</b>

# Hardloop Trainingsschema Alpe d'HuZes 4 x per week

## Week 9

Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min	D1, rustige duurloop
90	2	Interval 90 min	D1 met 4 x 2 min D3, P2min en 2 x 10 min D2, P5min
75	3	Tempoduur 75 min	D1-D2 met 2 x 15 min D2, P5min
100	4	Duurtraining 100 min	D1, rustige lange duurloop
325			

## Week 10

Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min	D1, rustige duurloop
90	2	Interval 90 min	D1 met 5 x 3 min D3, P2min en 3 x 8 min D2, P4min
75	3	Tempoduur 75 min	D1-D2 met 35 min D2
120	4	Duurtraining 120 min	D1, rustige lange duurloop
345			

## Week 11

Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min	D1, rustige duurloop
90	2	Interval 90 min	D1 met 6 x 6 min D2-D3, P4min
90	3	Tempoduur 90 min	D1-D2 met 45 min D2
120	4	Duurtraining 120 min	D1, rustige lange duurloop
375			

## Week 12

Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min	D1, rustige duurloop
75	2	Interval 75 min	D1 met 5 x 2 min D3, P3min
75	3	Tempoduur 75 min	D1-D2 met 30 min D2
90	4	Duurtraining 90 min	D1, rustige duurloop
300			<b>Relatief rustige week</b>

# Hardloop Trainingsschema Alpe d'HuZes 4 x per week

## Week 13

Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min	D1, rustige duurloop
90	2	Interval 90 min	D1 met 5 x 7 min D2-D3, P3min
90	3	Tempoduur 90 min	D1-D2 met 3 x 15 min D2, P5min
120	4	Duurtraining 120 min	D1, rustige lange duurloop
375			

## Week 14

Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min	D1, rustige duurloop
100	2	Interval 100 min	D1 met 4 x 10 min D2-D3, P5min
90	3	Tempoduur 90 min	D1-D2 met 50 min D2
120	4	Duurtraining 120 min	D1, rustige lange duurloop
385			

## Week 15

Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min	D1, rustige duurloop
90	2	Interval 90 min	D1 met 10 x 2 min D3, P2min
90	3	Tempoduur 90 min	D1-D2 met 60 min D2
150	4	Duurtraining 150 min	D1, rustige lange duurloop
405			

## Week 16

Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min	D1, rustige duurloop
100	2	Interval 100 min	D1 met 4-6-8-6-4 min D2-D3, P4min
90	3	Tempoduur 90 min	D1-D2 met 3 x 20 min D2, P5min
150	4	Duurtraining 150 min	D1, rustige lange duurloop
415			

# Hardloop Trainingsschema Alpe d'HuZes 4 x per week

Week 17			
Min.	Dag	Training	Opmerking
60	1	Duurtraining 60 min	D1, rustige duurloop
60	2	Interval 60 min	D1 met 6 x 3 min D2-D3, P3min
50	3	Tempoduur 50 min	D1-D2 met 2 x 10 min D2, P5min
90	4	Duurtraining 90 min	D1, rustige duurloop
260			

Week 18		
Dag	Training	Opmerking
maandag	evt. rustige duurloop	Max 60 min
Dinsdag	evt. half uurtje loslopen	D1-D2
Woensdag	<b>Alpe d'HuZes</b>	SUCCES!!!
Donderdag	<b>Alpe d'HuZes</b>	SUCCES!!!
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		