

FITT Run 10k

van 30min naar 10km

1 Rustige training (praten lukt makkelijk)

2 Vlotte training (praten is moeilijker)

3 Intensieve training (geen zin of mogelijkheid om te praten)

Vergeet niet voor elke training minstens 5 min rustig op te warmen.
Ook na de training laat je je lichaam best 5 min rustig “afkoelen”.

Laat ons via de smiley's weten hoe de training is verlopen.

WEEK 1 Startweek	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	30 min 1	Jog 30 min traag, maak na elke 10 min een versnelling van 5 sec waarna je verder rustig jogt.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	30 min 2	Jog 5 min rustig, loop dan 5 min vlotter (niet voluit!). Herhaal dit 3 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	30 min 1	Loop opnieuw rustig aan een continue tempo waarbij je steeds kan blijven praten.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		90 min		😊 😐 😞

WEEK 2 Opbouwweek 1	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	36 min 2	Jog 4 min rustig, gevolgd door 5 min aan een vlotter tempo. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	30 min 1	Rustig, traag joggen met na elke 9 min een versnelling van 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	35 min 1	Loop 35 min non stop op een rustig tempo. Eindig met 2 keer 10 sec te versnellen en wandel die afstand terug.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		101 min		😊 😐 😞



WEEK 3 Opbouwweek 2	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	35 min 2	Jog 5 min rustig, vervolgens 5 min aan een vlotter tempo. Herhaal dit 3 keer. Loop 5 min rustig uit.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	35 min 1	Loop opnieuw non stop aan een rustig tempo. Elke 9 min versnel je 10 sec op gevoel.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	40 min 1	Loop non stop aan een rustig tempo, zorg ervoor dat je steeds kan blijven praten.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		110 min		😊 😐 😞

WEEK 4 Herstelweek	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	36 min 2	Jog 6 min rustig, loop vervolgens 3 min vlotter. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	30 min 1	Loop 30 min ontspannen, versnel om de 10 min ongeveer 10 sec op gevoel.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	35 min 1	Jog ontspannen, na elke 10min versnel je ongeveer 30 sec op gevoel.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		101 min		😊 😐 😞

WEEK 5**Opbouwweek 3**

	Type Training	Duur training + Intensiteit		Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	45 min	1	Loop ontspannen en continu 45 min, na elke 9 min versnel je 9 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	32 min	2	Loop 5 min vlot, gevolgd door 3 min rustig joggen. Doe dit 4 keer. Versnel nadien 3 keer 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	40 min	1	Loop ontspannen en continu 40 min, na elke 7 min versnel je 15 sec.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		117 min			😊 😐 😞

WEEK 6**Opbouwweek 4**

	Type Training	Duur training + Intensiteit		Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	40 min	1	Loop ontspannen en continu 40 min, na elke 7 min versnel je 30 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	32 min	2	Jog 4 min rustig, gevolgd door 4 min iets sneller lopen. Dit doe je 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	50 min	1	Deze langste training bestaat uit 50 min non stop joggen / lopen aan een aangenaam praattempo.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		122 min			😊 😐 😞

Runner's High

Nu de laatste week aanbreekt, nadert ook de Runner's High snel. Dit maakt dat je op **dinsdag** nog een rustige training kan doen (zeker niet intensief of te lang). Loop 35 min op een ontspannen tempo en maak na elke 10 min een versnelling van 10 sec. Zet daarna jouw loopschoenen, loopoutfit (naargelang verwachte weersomstandigheden), rugzakje met daarin iets om te drinken én eventueel een reserve t-shirt klaar. Je bent nu helemaal klaar voor jouw eerste Runner's High School. Het wordt 100% genieten!

Graag tot dan, het Thomas More FITT-team

Contact? fittcoach@thomasmore.be



www.thomasmore.be/sport

Ontdek alle informatie
van onze **sportopleidingen**
in Turnhout

