

FITT Run Tempo 10k

variatie - tempo

- 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	45 min 1	Om erin te komen loop je 45 min rustig aan een aangenaam praattempo.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	36 min 2	Jog 7 min rustig, loop dan 2 min vlotter (niet voluit!). Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	45 min 1	Loop opnieuw rustig, na elke 10 min versnel je 8 sec. Daarna loop je rustig verder.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		126 min		😊 😐 😞

WEEK 2 Opbouwweek 1	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	40 min 2	Jog 4 min rustig, gevolgd door 4 min aan een vlotter tempo. Herhaal dit 5 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	50 min 1	Rustig, traag joggen met na elke 9 min een versnelling van 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 3	Mix training	40 min 2	Jog 6 min traag, vervolgens 3 min aan een vlotter tempo. Hierna versnel je 30 sec naar eigen kunnen, gevolgd door 30 sec wandelen. Deze routine herhaal je 4 keer.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		130 min		😊 😐 😞



WEEK 3 Opbouwweek 2	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	40 min 2	Jog 5 min rustig, vervolgens 5 min aan een vlotter tempo. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	45 min 1	Loop 8 min ontspannen en 1 min versnel je op gevoel. Dit doe je 5 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	55 min 1	Loop non stop aan een rustig tempo, zorg ervoor dat je steeds kan blijven praten.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		140 min		😊 😐 😞

WEEK 4 OvergangswEEK	30 / 09 / 24 Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	40 min 2	Jog 6 min rustig, loop vervolgens 4 min vlotter. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	50 min 1	Loop 50 min ontspannen, versnel om de 10 min ongeveer 10 sec op gevoel.	😊 😐 😞
Dag 3	Interval	37 min 3	Warm 5 min op. Loop dan 2 min rustig, gevolgd door 2 min waar je je benen voelt “branden”. Doe dit 8 keer.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		127 min		😊 😐 😞

WEEK 5**Opbouwweek 3**

	Type Training	Duur training + Intensiteit		Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	55 min	1	Loop ontspannen en continu 55 min, na elke 7 min versnel je 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	45 min	2	Warm 5 min op. Loop dan 5 min vlot, gevolgd door 3 min rustig joggen. Doe dit 5 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	60 min	1	Loop ontspannen en continu 60 min, na elke 10 min versnel je 10 sec.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		160 min			😊 😐 😞

WEEK 6**Opbouwweek 4**

	Type Training	Duur training + Intensiteit		Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	45 min	1	Loop ontspannen en continu 45 min, na elke 7 min versnel je gedurende 20 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	48 min	3	Warm 8 min op. Jog 2 min rustig, gevolgd door 2 min intensiever lopen. Dit doe je 10 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Vlot	60 min	2	Jog 7 min ontspannen, gevolgd door 3 min vlotter lopen. Doe dit 6 keer. Eindig met 2 keer 15 sec versnellen.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		153 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). Jog 4 min rustig, gevolgd door 3 min vlotter en 1 min intensief lopen. Doe dit 4 keer. 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

