

# FITT Run Expert 10k

## Trainen voor je Persoonlijk Record

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	09 / 09 / 24 Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	50 min <span>1</span>	Loop ontspannen en tracht te blijven praten.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	36 min <span>2</span>	Jog 6 min rustig, gevolgd door 6 min aan een vlotter tempo (niet maximaal). Doe dit 3 keer.	😊 😐 😞
Dag 3 <i>optie</i>	Interval	32 min <span>3</span>	Loop 2 min aan een intensief tempo, gevolgd door 2 min zeer rustig joggen. Doe dit 8 keer.	😊 😐 😞
Dag 4	Continue	60 min <span>1</span>	Loop ontspannen met na elke 10 min een versnelling van 8 sec.	😊 😐 😞
<b>Trainingstijd per week:</b>		<b>178 min</b>		

WEEK 2 Opbouwweek 1	16 / 09 / 24 Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	35 min <span>2</span>	Jog 4 min rustig, gevolgd door 3 min aan een vlotter tempo. Herhaal dit 5 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	50 min <span>1</span>	Rustig, traag joggen met na elke 9 min een versnelling van 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 3 <i>optie</i>	Interval	40 min <span>3</span>	Warm 5 min op. Loop 3 min aan een intensief tempo, gevolgd door 2 min zeer rustig joggen. Doe dit 7 keer.	😊 😐 😞
Dag 4	Continue	65 min <span>1</span>	Loop ontspannen met na elke 10 min een versnelling van 10 sec.	😊 😐 😞
<b>Trainingstijd per week:</b>		<b>190 min</b>		



WEEK 3 Opbouwweek 2	23 / 09 / 24 Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	40 min <span>2</span>	Jog 5 min rustig, vervolgens 5 min aan een vlotter tempo. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	45 min <span>3</span>	Warm 5 min op. Loop 2 min aan een intensief tempo, gevolgd door 2 min zeer rustig joggen. Doe dit 10 keer.	😊 😐 😞
Dag 3 <i>optie</i>	Continue	45 min <span>1</span>	Probeer vandaag "ingehouden" (rustig, ontspannen) te joggen.	😊 😐 😞
Dag 4	Continue	75 min <span>1</span>	Loop rustig uit. Einde met 3 keer 10 sec versnellen en de afstand terug te wandelen.	😊 😐 😞
<b>Trainingstijd per week:</b>		<b>205 min</b>		

WEEK 4 Herstelweek	30 / 09 / 24 Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	40 min <span>2</span>	Jog 6 min rustig, loop vervolgens 4 min vlotter. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	50 min <span>1</span>	Loop 50 min ontspannen, versnel om de 10 min ongeveer 10 sec op gevoel.	😊 😐 😞
Dag 3 <i>optie</i>	Continue	40 min <span>1</span>	Doe vandaag rustig aan: loop maximum 40 min aan rustig tempo.	😊 😐 😞
Dag 4	Interval	33 min <span>3</span>	Warm 5 min op. Loop 2 min aan een intensief tempo, gevolgd door 2 min zeer rustig joggen. Doe dit 7 keer.	😊 😐 😞
<b>Trainingstijd per week:</b>		<b>163 min</b>		

WEEK 5		07 / 10 / 24							
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	40 min	2	Loop 5 min vlot, gevolgd door 3 min rustig joggen. Herhaal dit 5 keer. Versnel nadien 3 keer 10 sec.				😊 😐 😞	
Dag 3 <i>optie</i>	Interval	45 min	3	Warm 5 min op. Loop dan 3 min aan een intensief tempo, gevolgd door 2 min herstellend joggen. Doe dit 8 keer.				😊 😐 😞	
Dag 4	Continue	70 min	1	Loop ontspannen en continu met na elke 7 min een versnelling van 25 sec.				😊 😐 😞	
		<b>Trainingstijd per week:</b>	<b>210 min</b>						

WEEK 6		14 / 10 / 24							
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 30 sec.				😊 😐 😞	
Dag 2	Mix training	45 min	3	Warm 5 min op. Jog 2 min rustig, gevolgd door 2 min zeer intensief lopen. Dit doe je 10 keer. Let op, zware training!!				😊 😐 😞	
Dag 3 <i>optie</i>	Continue	75 min	1	Loop ontspannen en continu 75 min, na elke 10 min versnel je 10 sec.				😊 😐 😞	
Dag 4	Vlot	60 min	2	Loop 7 min ontspannen, gevolgd door 3 min aan een vlotter tempo. Doe dit 6 keer. Eindig met 2 keer 15 sec versnellen en diezelfde afstand terugwandelen.				😊 😐 😞	
		<b>Trainingstijd per week:</b>	<b>225 min</b>						

## Runner's High 24 / 10 / 24

Nu de laatste week aanbreekt, nadert ook de Runner's High snel. Dit maakt dat je op **dinsdag 22 / 10** nog een rustige training kan doen (zeker niet intensief of te lang). Jog 4 min rustig, gevolgd door 4 min vlot lopen en 1 min intensief lopen. Herhaal dit 5 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](mailto:fittcoach@thomasmore.be)



[www.thomasmore.be/sport](http://www.thomasmore.be/sport)

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

THOMAS  
**MORE SPORT**