

12-WEKEN LOOPSCHEMA – 5 KM

Intensiteiten en trainingen

- Rustige duurloop: ontspannen tempo. Je kunt in volledige zinnen praten.
- Stevig/tempo: duidelijk sneller dan rustig, maar gecontroleerd. Ongeveer 7/10 inspanning; je kunt nog korte zinnen zeggen.
- Snel/interval: 8-9/10 inspanning. Je werkt stevig, maar houdt alle herhalingen technisch goed.
- Herstel tussen intervallen: altijd rustig wandelen of joggen zoals aangegeven. Het doel is voldoende herstellen om de volgende herhaling kwalitatief te lopen.
- Inlopen: 8-12 min zeer rustig + eventueel 3-4 korte dynamische stretch oefeningen. Uitlopen: 5-10 min rustig.

12-weken schema

Week	Training 1	Training 2	Training 3 (optioneel)
1	25 min rustig + 4×20 sec versnellen	35 min rustig	—
2	10 min inlopen + 6×1 min snel / 2 min jog + 10 min uitlopen	35 min rustig	20 min zeer rustig
3	30 min rustig, laatste 8 min iets sneller	40 min rustig	25 min rustig + 6×30 sec vlot
4	10 min inlopen + 8×45 sec heuvelop / rustig terug + uitlopen	40 min rustig	25 min rustig
5	10 min inlopen + 5×2 min tempo / 2 min rustig + uitlopen	45 min rustig	30 min rustig
6	10 min inlopen + 6×400 m snel / 200 m jog + 10 min uitlopen	35 min rustig + 10 min iets steviger	25 min herstel
7	Fartlek: 10 min rustig + 10×(1 min snel/1 min rustig) + 10 min uitlopen	45 min rustig	30 min rustig
8	10 min inlopen + 4×3 min tempo / 2 min rustig + uitlopen	50 min rustig	25 min rustig + 4×20 sec versnellen
9	Progressief: 15 min rustig + 10 min stevig + 5 min tempo + 5 min rustig	40 min rustig	30 min rustig
10	10 min inlopen + 8×1 min snel / 90 sec rustig + uitlopen	45 min rustig	30 min rustig
11	10 min inlopen + 3×5 min stevig / 2 min rustig + uitlopen	35 min rustig + 6×20 sec versnellen	25 min zeer rustig
12	25 min rustig + 4×30 sec vlot	20 min zeer rustig	5 km test/wedstrijd

Belangrijke richtlijnen

- De optionele derde training is altijd rustig en mag worden geschrapt bij vermoeidheid.
- Looptrainingen bij voorkeur niet op opeenvolgende dagen.
- Kwaliteit gaat voor snelheid: liever iets trager en alle herhalingen goed uitvoeren dan te snel starten.
- Bij ongewoon scherpe of toenemende pijn: training stoppen en eerst herstel/advies voorzien
- De laatste week is een taperweek: minder volume zodat je fris aan de test/wedstrijd start

Nood aan persoonlijk advies?

Een loopschema volledig afgestemd op jouw niveau, tempo's en persoonlijke doelstellingen? Neem contact op met onze sportcoach Justine Lescrauwaet voor een individueel en persoonlijk trainingsprogramma.

Mail: justine@peaklevel.be



12-WEKEN LOOPSHEMA – 10 KM

Intensiteiten en trainingen

- Rustige duurloop: ontspannen tempo. Je kunt in volledige zinnen praten.
- Stevig/tempo: duidelijk sneller dan rustig, maar gecontroleerd. Ongeveer 7/10 inspanning; je kunt nog korte zinnen zeggen.
- Snel/interval: 8–9/10 inspanning. Je werkt stevig, maar houdt alle herhalingen technisch goed. Niet voluit sprinten.
- Herstel tussen intervallen: altijd rustig wandelen of joggen zoals aangegeven. Het doel is voldoende herstellen om de volgende herhaling kwalitatief te lopen.
- Inlopen: 8–12 min zeer rustig + eventueel 3–4 korte dynamische oefeningen. Uitlopen: 5–10 min rustig.

12-weken schema

Week	Training 1	Training 2	Training 3 (optioneel)
1	30 min rustig + 4×20 sec versnellen	45 min rustig	—
2	10 min inlopen + 6×2 min stevig / 2 min jog + uitlopen	45 min rustig	25 min herstel
3	40 min progressief: 20 rustig + 15 stevig + 5 rustig	50 min rustig	30 min rustig + 6×30 sec vlot
4	10 min inlopen + 8× 1min snel/ 1min rustig + uitlopen	50 min rustig	30 min rustig
5	10 min inlopen + 5×4 min tempo / 2 min rustig + uitlopen	55 min rustig	30 min rustig
6	10 min inlopen + 6×600 m snel / 300 m jog + uitlopen	45 min rustig + laatste 10 min stevig	30 min herstel
7	Fartlek: 10 min + 12×(1 min snel/1 min rustig) + 10 min	60 min rustig	35 min rustig
8	10 min + 3×8 min tempo / 3 min rustig + uitlopen	65 min rustige duurloop	30 min rustig + 6×20 sec versnellen
9	Progressief: 20 min rustig + 20 min stevig + 10 min rustig	55 min rustig	35 min rustig
10	10 min + 5×1 km snel / 400 m jog + uitlopen	60 min rustig	30 min herstel
11	10 min + 2×12 min tempo / 4 min rustig + uitlopen	50 min rustig + 6×30 sec vlot	30 min rustig
12	30 min rustig + 4×30 sec vlot	25 min zeer rustig	10 km test / wedstrijd

Belangrijke richtlijnen

- De optionele derde training is altijd rustig en mag worden geschrapt bij vermoeidheid.
- Looptrainingen bij voorkeur niet op opeenvolgende dagen.
- Kwaliteit gaat voor snelheid: liever iets trager en alle herhalingen goed uitvoeren dan te snel starten.
- Bij ongewoon scherpe of toenemende pijn: training stoppen en eerst herstel/advies voorzien
- De laatste week is een taperweek: minder volume zodat je fris aan de test/wedstrijd start

Nood aan persoonlijk advies?

Een loopschema volledig afgestemd op jouw niveau, tempo's en persoonlijke doelstellingen? Neem contact op met onze sportcoach Justine Lescrauwaet voor een individueel en persoonlijk trainingsprogramma.
Mail: justine@peaklevel.be



12-WEKEN LOOPSCHEMA – 21.1 KM

Trainingen en intensiteit

- *Rustige duurloop*: ontspannen tempo. Je kunt in volledige zinnen praten.
- *Stevig/tempo*: duidelijk sneller dan rustig, maar gecontroleerd. Ongeveer 7/10 inspanning; je kunt nog korte zinnen zeggen.
- *Snel/interval*: 8–9/10 inspanning. Je werkt stevig, maar houdt alle herhalingen technisch goed. Niet voluit sprinten.
- *Herstel tussen intervallen*: altijd rustig wandelen of joggen zoals aangegeven. Het doel is voldoende herstellen om de volgende herhaling kwalitatief te lopen.
- *Inlopen*: 8–12 min zeer rustig + eventueel 3–4 korte dynamische oefeningen. *Uitlopen*: 5–10 min rustig.

12-weken schema

Week	Training 1	Training 2	Training 3 (optioneel)
1	35 min rustig + 4×20 sec versnellen	55 min rustige duurloop	—
2	10 min + 6×2 min stevig / 2 min rustig + uitlopen	60 min rustig	30 min herstel
3	45 min progressief: 25 rustig + 15 stevig + 5 rustig	70 min rustig	35 min rustig
4	10min +12x 1min snel/ 1min rustig + uitlopen	70 min rustig	35 min herstel
5	10 min + 4×6 min tempo / 2 min rustig + uitlopen	75 min rustig	40 min rustig
6	10 min + 5×1 km snel / 400 m jog + uitlopen	80 min rustig	35 min herstel
7	Fartlek: 15 min + 8×(2 min snel/2 min rustig) + 10 min	85 min rustig	40 min rustig
8	10 min + 3×10 min tempo / 3 min rustig + uitlopen	90 min rustig	35 min rustig + 6×20 sec versnellen
9	Progressief: 30 min rustig + 20 min stevig + 10 min rustig	95 min rustige duurloop	40 min herstel
10	10 min + 6×1 km stevig/snel / 400 m jog + uitlopen	100 min rustig	40 min rustig
11	10 min + 2×15 min tempo / 4 min rustig + uitlopen	85 min rustig, laatste 15 min stevig	35 min herstel
12	40 min rustig + 4×30 sec vlot	30 min zeer rustig	21,1 km test/wedstrijd

Belangrijke richtlijnen

- De optionele derde training is altijd rustig en mag worden geschrapt bij vermoeidheid.
- Looptrainingen bij voorkeur niet op opeenvolgende dagen.
- Kwaliteit gaat voor snelheid: liever iets trager en alle herhalingen goed uitvoeren dan te snel starten.
- Bij ongewoon scherpe of toenemende pijn: training stoppen en eerst herstel/advies voorzien
- De laatste week is een taperweek: minder volume zodat je fris aan de test/wedstrijd start

Nood aan persoonlijk advies?

Een loopschema volledig afgestemd op jouw niveau, tempo's en persoonlijke doelstellingen? Neem contact op met onze sportcoach Justine Lescauwaet voor een individueel en persoonlijk trainingsprogramma.
Mail: justine@peaklevel.be



