



Trainingsprogramma IAK City Run (6 km)

Beste deelnemer,

Uw inschrijving voor de IAK City Run is bij ons geregistreerd, het trainen kan dus beginnen. We helpen u een beetje op weg door dit trainingsprogramma beschikbaar te stellen. De IAK City Run is een onderdeel van Marathon Eindhoven en wordt op zondag 10 oktober 2010 gelopen.

Het trainingsprogramma is opgebouwd uit drie trainingen per week. Zorg dat er steeds minimaal één rustdag tussen twee trainingseenheden zit. In het begin kan het lastig zijn om uw juiste tempo te bepalen. Loop vooral niet te snel. Houd een tempo aan waarin u nog zou kunnen praten. Als dat niet kan, loopt u te hard. Adem regelmatig in en uit. Als u aan het eind denkt "ik ben nog niet moe" dan hebt u in een goed tempo gelopen.

Het is verstandig wat extra water te drinken op de dagen dat u traint. Anderhalve liter water - naast de thee, koffie, frisdrank die u al drinkt - is aan te bevelen.

Op de volgende bladzijde staat het trainingsprogramma.

IAK Verzekeringen wenst iedereen veel loopplezier en succes toe!

Trainingsprogramma voor de IAK City Run (6km)

Uw doel: uitlopen

Duur trainingsprogramma: 17 weken met 3 trainingen per week

Programma week 1

Training 1	20 min. flink tempo wandelen
Training 2	25 min. flink tempo wandelen
Training 3	30 min. flink tempo wandelen

Programma week 2

Training 1	5x (1 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 2	5x (1 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3	5x (1 min. hardlopen, 3 min. wandelen)

Programma week 3

Training 1	5x (2 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	5x (2 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3	4x (3 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 4

Training 1	4x (3 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	3x (4 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3	4x (3 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 5

Training 1	3x (4 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	4x (5 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3	3x (4 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 6

Training 1	4x (5 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	3x (6 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 3	4x (5 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 7

Training 1	3x (7 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	3x (8 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 3	3x (7 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 8

Training 1	3x (8 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	3x (9 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 3	3x (8 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 9

Training 1	3x (9 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	2x (10 min. hardlopen, 3 min. wandelen)
Training 3	3x (9 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 10

Training 1	2x (10 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	2x (12 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3	2x (10 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 11

Training 1	2x (12 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	2x (14 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3	2x (12 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 12

Training 1	2x (15 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 2	2x (10 min. hardlopen, 1 min. wandelen)
Training 3	2x (15 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 13

Training 1	20 minuten hardlopen
Training 2	2x (15 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3	3x (10 min. hardlopen, 1 min. wandelen)

Programma week 14

Training 1	25 minuten hardlopen
Training 2	4x (8 min. hardlopen, 1 min. wandelen)
Training 3	2x (15 min. hardlopen, 2 min. wandelen)

Programma week 15

Training 1	30 minuten hardlopen
Training 2	4x (10 min. hardlopen, 2 min. wandelen)
Training 3	25 minuten hardlopen

Programma week 16

Training 1	35 minuten hardlopen
Training 2	10-9-8-7 minuten hardlopen, 1 min. wandelen
Training 3	20 minuten hardlopen

Programma week 17

Training 1	15 min. hardlopen
Training 2	10 min. hardlopen
Training 3	IAK City Run

Tips:

- Verdeel uw trainingen over de hele week
- Neem een rustdag als u voelt dat u daar aan toe bent.
- Haal een gemiste training niet in. Als u een aantal trainingen achter elkaar hebt gemist kunt u eventueel een stukje terugstappen in uw schema.
- Begin met een warming-up en eindig met een cooling-down.
- Het verdient aanbeveling om elke week een aantal spierondersteunende krachtoefeningen te doen.

Dit trainingsschema is opgesteld in samenwerking met



Marathon Eindhoven biedt daarnaast

1: loopadvies via een logboek;

2: een wekelijkste e-mail met hardlooptips;

3: advies bij blessurepreventie via e-mail of op afspraak in Eindhoven.

Anmelden of meer informatie? Bel hardlooptrainer Joop Broeders op telefoon nummer 06 12 42 23 89 of mail naar joopbroeders@marathoneindhoven.nl