

Hi,

Hierbij het gratis hardloopschema voor 10 kilometer.

Drie trainingen per week

Het schema gaat uit dat je 12 weken lang drie keer per week gaat trainen. Voor de 10 kilometer is het zaak om je conditie en je spieren de hele week goed te trainen.

Schema op maat

Wil je gaan hardlopen maar heb je een blessure of een ander kwaaltje waar rekening mee gehouden moet worden, of wil je juist gaan hardlopen om af te vallen. Dan is een [schema op maat](#) wellicht iets voor jou.

Blogs/Recepten

Op de website www.sport-schema.nl worden bijna wekelijks nieuwe blogs en recepten geplaatst. Ook hier is veel informatie te vinden met betrekking tot voeding. Hierbij alvast linkjes naar twee blogs over voeding.

[Voeding deel 1](#)

[Voeding deel 2](#)

Online bestellen

Wij werken onder andere samen met Body&Fit en de Superfoodstore. Vaak krijg je via onze site mooie aanbiedingen.

Kijk voor onze partners op <https://sport-schema.nl/partner-links/>

Alvast heel veel succes!

Groetjes,
Fleur
Trainer bij Sport-Schema



Week 1

In deze week gaan we er vanuit dat je het hardloopschema voor 5 km hebt afgerond. We gaan dus eigenlijk verder waar we toen zijn gebleven en bouwen zo door aan je conditie.

Training 1	Training 2	Training 3
30 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 3 keer herhalen	30 minuten rustig hardlopen 5 minuten sprinten

Week 2

In de tweede week gaan we rustig door maar we verlengen de tijden een beetje.

Training 1	Training 2	Training 3
35 minuten hardlopen	2 minuten hardlopen 4 minuten rustig hardlopen 6 keer herhalen	35 minuten rustig hardlopen

DE KOP IS ERAF, LEKKER BEZIG!**Week 3**

Training 1	Training 2	Training 3
20 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2 keer herhalen	40 minuten hardlopen	40 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

Week 4

Training 1	Training 2	Training 3
30 minuten hardlopen	2 minuten hardlopen 4 minuten rustig hardlopen 6 keer herhalen	40 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

Week 5

Training 1	Training 2	Training 3
35 minuten hardlopen	2 minuten hardlopen 4 minuten rustig hardlopen 6 keer herhalen	35 minuten rustig hardlopen 5 minuten sprinten

Week 6

Training 1	Training 2	Training 3
40 minuten hardlopen	3 minuten hardlopen 5 minuten rustig hardlopen 5 keer herhalen	40 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

HALVERWEGE**Week 7**

Training 1	Training 2	Training 3
45 minuten hardlopen	3 minuten hardlopen 5 minuten rustig hardlopen 6 keer herhalen	45 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

Week 8

Training 1	Training 2	Training 3
50 minuten hardlopen	4 minuten hardlopen 5 minuten rustig hardlopen 6 keer herhalen	50 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

Week 9

Sommige trainingen nemen nu aardig tijd in beslag. Zo ben je zo een uur per training bezig. Gun jezelf deze tijd. Je zult merken dat je dit goed zal doen.

Training 1	Training 2	Training 3
55 minuten hardlopen	3 minuten hardlopen 5 minuten rustig hardlopen 7 keer herhalen	55 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

Week 10

Training 1	Training 2	Training 3
60 minuten hardlopen	5 minuten hardlopen 4 minuten rustig hardlopen 6 keer herhalen	60 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

HET EINDE VAN JE SPORTSCHEMA IS IN ZICHT!**Week 11**

De laatste week voordat je er aan moet geloven. Geen nood, je hebt een goede training achter de rug en dit opstapje stoomt je helemaal klaar voor de laatste week.

Training 1	Training 2	Training 3
65 minuten hardlopen	5 minuten hardlopen 3 minuten rustig hardlopen 6 keer herhalen	65 minuten hardlopen

Week 12

Training 1	Training 2	Training 3
45 minuten hardlopen	35 minuten rustig hardlopen	10 kilometer

10 KM HARDLOPEN, JE HEBT JEZELF OVERTROFFEN!

Van harte gefeliciteerd met dit fantastische resultaat. Je loopt nu zonder enige schroom 10 kilometer.

Nu kun je eens in de buurt gaan kijken naar hardloop evenementen of verder trainen naar nog grotere afstanden. Maar eerst genieten, dit is iets wat niet veel mensen je na doen. Proficiat!