

TRAININGSSCHEMA - 10KM ROAD

RUN TO REMEMBER FREEDOM



**RUN TO
REMEMBER
FREEDOM**

WELKOM HARDLOOPHELDEN!

Of je nu een doorgewinterde loper bent of net begint, onze hardloopschema's zijn er om jou te helpen het beste uit jezelf te halen. We hebben speciale schema's gemaakt voor de verschillende road afstanden, inclusief core-oefeningen en algemene tips, zodat je straks vol vertrouwen aan de start staat. Met onze schema's wordt trainen niet alleen effectief, maar ook leuk en inspirerend. Dus trek je hardloopschoenen aan, zet je favoriete muziek op en ontdek hoe je je grenzen kunt verleggen. Samen maken we van dit evenement een onvergetelijke ervaring!

AIRBORNE FREEDOM RUN | TIPS VOOR SUCCES

1. Opwarming en cooling-down: Begin elke sessie met een paar minuten opwarming en eindig met cooling-down.
2. Luister naar je lichaam: Neem extra rust als je pijn hebt om blessures te voorkomen.
3. Hydratatie en voeding: Drink voldoende water en zorg voor een gebalanceerd dieet.
4. Slaap: Zorg voor voldoende slaap om te herstellen.
5. Optionele trainingen: Voeg naar behoefte tempowisselingen toe voor variatie en uitdaging.



TRAININGSSCHEMA 10 KM ROAD

HARTSLAGZONES (VOOR EEN VOORBEELD ATLEET MET MAXHF180):

Zone 1:	90-108 bpm (rustig duurlooptempo)
Zone 2:	109-126 bpm (basisconditie opbouwen)
Zone 3:	127-144 bpm (tempo duurloop)
Zone 4:	145-162 bpm (intervaltempo)
Zone 5:	163-180 bpm (maximale snelheid verbeteren)

WEEK 1-2: BASISCONDITIE OPBOUWEN

Maandag:	Rustdag
Dinsdag:	6 x 4 minuten Z1 (p = 1 min)
Woensdag:	Rustdag
Donderdag:	5 x 5 minuten Z1 (p = 1 min)
Vrijdag:	Rustdag
Zaterdag:	25 minuten wandelen/joggen (wissel 2 minuten joggen af met 3 minuten wandelen)
Zondag:	Rustdag of een rustige wandeling

WEEK 3-4: VERHOOG DE DUUR

Maandag:	Rustdag
Dinsdag:	12 x 2 minuten Z4 (p = 1 min)
Woensdag:	Rustdag
Donderdag:	3 x 8 minuten Z3 (p = 2 min)
Vrijdag:	Rustdag
Zaterdag:	30 minuten wandelen/joggen (wissel 3 minuten joggen af met 2 minuten wandelen)
Zondag:	Rustdag of een rustige wandeling

WEEK 5-6: INTRODUCEER INTERVALTRAINING

Maandag:	Rustdag
Dinsdag:	15 x 2 minuten Z4 (p = 1 min)
Woensdag:	Rustdag
Donderdag:	3 x 12 minuten Z3 (p = 2 min)
Vrijdag:	Rustdag
Zaterdag:	35 minuten continu joggen op een comfortabel tempo (Z1)
Zondag:	Rustdag of een rustige wandeling



WEEK 7-8: VERHOOG DE AFSTAND

Maandag:	Rustdag
Dinsdag:	10 x 3 minuten Z4 (p = 1 min)
Woensdag:	Rustdag
Donderdag:	2 x 20 minuten Z3 (p = 2 min)
Vrijdag:	Rustdag
Zaterdag:	45 minuten waarin je 5 minuten jogt, gevolgd door 1 minuut wandelen (herhaal)
Zondag:	Rustdag of een rustige wandeling

WEEK 9-10: VERBETER DE SNELHEID

Maandag:	Rustdag
Dinsdag:	5 x (1-2-2-1) minuten Z4 (p = 1 min)
Woensdag:	Rustdag
Donderdag:	2 x 25 minuten Z3 (p = 3 min)
Vrijdag:	Rustdag
Zaterdag:	50 minuten continu joggen op een comfortabel tempo (Z1)
Zondag:	Rustdag

WEEK 11-12: FINALISEREN VAN DE TRAINING

Maandag:	15 x 2 minuten Z4 (p = 1 min)
Dinsdag:	Rustdag
Woensdag:	2 x 30 minuten Z3 (p = 4 min)
Donderdag:	Rustdag
Vrijdag:	10km hardlopen of 60 minuten continu joggen op een comfortabel tempo (Z1)
Zaterdag:	Rustdag
Zondag:	10KM run



CORE STABILITY OEFENINGEN

1. Plank

Duur: 30-60 seconden

Herhalingen: 3 sets

Uitvoering: Begin in een push-up positie met je ellebogen direct onder je schouders en je lichaam in een rechte lijn van je hoofd tot je hielen. Span je buikspieren aan en houd deze positie vast zonder je heupen te laten zakken of omhoog te laten komen.

2. Side Plank

Duur: 30-60 seconden per kant

Herhalingen: 3 sets per kant

Uitvoering: Ga op je zij liggen met je elleboog direct onder je schouder en je voeten op elkaar gestapeld. Til je heupen op zodat je lichaam een rechte lijn vormt van je hoofd tot je voeten. Houd deze positie vast, wissel dan van kant.

3. Dead Bug

Herhalingen: 10-15 per kant

Sets: 3 sets

Uitvoering: Ga op je rug liggen met je armen omhoog gestrekt richting het plafond en je knieën gebogen in een hoek van 90 graden. Laat je rechterarm en linkerbeen langzaam zakken tot net boven de grond terwijl je je rug plat tegen de vloer houdt. Breng ze terug naar de startpositie en herhaal met de andere arm en been.

4. Bird Dog

Herhalingen: 10-15 per kant

Sets: 3 sets

Uitvoering: Begin op handen en knieën met je polsen onder je schouders en je knieën onder je heupen. Strek je rechterarm naar voren en je linkerbeen naar achteren, houd je lichaam stabiel. Keer terug naar de startpositie en herhaal met je andere arm en been.



5. Russian Twist

Herhalingen: 20 (10 per kant)

Sets: 3 sets

Uitvoering: Ga op de grond zitten met je knieën gebogen en je hielen lichtjes van de grond.
Leun iets naar achteren zonder je rug te krommen.
Houd je handen samen voor je borst en draai je bovenlichaam naar links en vervolgens naar rechts.

6. Leg Raises

Herhalingen: 10-15

Sets: 3 sets

Uitvoering: Ga op je rug liggen met je benen gestrekt.
Til je benen langzaam op tot ze loodrecht op de vloer staan, houd je rug plat op de grond.
Laat je benen gecontroleerd zakken tot net boven de grond en herhaal.

7. Bicycle Crunches

Herhalingen: 20 (10 per kant)

Sets: 3 sets

Uitvoering: Ga op je rug liggen met je handen achter je hoofd en je knieën gebogen.
Breng je rechterelleboog naar je linkerknie terwijl je je rechterbeen strekt.
Wissel van kant in een vloeiende beweging als of je fietst.

TIPS VOOR CORE STABILITY TRAINING

1. Ademhaling: Zorg ervoor dat je blijft ademen tijdens elke oefening. Houd je adem niet in.
2. Langzaam en gecontroleerd: Voer elke oefening langzaam en met controle uit om maximale spieractivatie te bereiken.
3. Consistentie: Voeg deze oefeningen 2-3 keer per week toe aan je trainingsroutine voor de beste resultaten.
4. Progressie: Verhoog de duur en intensiteit van de oefeningen geleidelijk naarmate je sterker wordt.

