

# Intermediate Running Program

## afkortingen betekenis

- G** Gemakkelijk: lopen op een rustig tempo
- SL** Snel lopen: 20 seconden snel lopen (opgelet NIET sprinten) met 60 seconden rust tussen de verschillende SL's
- I** Interval: lopen op een tempo waarbij je 10 tot 15 minuten kan lopen
- CH** Comfortabel hard lopen: lopen op een tempo dat comfortabel is, maar snel
- ig** Joggen: lopen op een zeer rustig tempo

*If you fail to plan, you plan to fail.*

		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Dag 1	Effectieve training	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>
Dag 3	Effectieve training	10 minuten <b>G</b> 3 x 1,5km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 3 x 1,5km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 3 x 1,5km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 3 x 1,5km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>
Dag 5	Effectieve training	10 minuten <b>G</b> 6 x 1km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 6 x 1km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 6 x 1km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 6 x 1km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>
Dag 7	Effectieve training	< 40 minuten <b>G</b>	< 40 minuten <b>G</b>	< 40 minuten <b>G</b>	< 40 minuten <b>G</b>
Totale looptijd per week		162 minuten	162 minuten	162 minuten	162 minuten
Totale tijd per week		180 minuten	180 minuten	180 minuten	180 minuten

		Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
Dag 1	Effectieve training	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>
Dag 3	Effectieve training	10 minuten <b>G</b> 3km <b>CH</b> + 2 min wandelen 1,5km <b>CH</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 3km <b>CH</b> + 2 min wandelen 1,5km <b>CH</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 3km <b>CH</b> + 2 min wandelen 1,5km <b>CH</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 3km <b>CH</b> + 2 min wandelen 1,5km <b>CH</b> 10 minuten <b>G</b>
Dag 5	Effectieve training	10 minuten <b>G</b> 2 x 1,5km <b>CH</b> / 1 min wandelen 2x 1km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 2 x 1,5km <b>CH</b> / 1 min wandelen 2x 1km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 2 x 1,5km <b>CH</b> / 1 min wandelen 2x 1km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 2 x 1,5km <b>CH</b> / 1 min wandelen 2x 1km <b>CH</b> / 1 min wandelen 10 minuten <b>G</b>
Dag 7	Effectieve training	40 - 50 minuten <b>G</b>	40 - 50 minuten <b>G</b>	40 - 50 minuten <b>G</b>	40 - 50 minuten <b>G</b>
Totale looptijd per week		164 minuten	164 minuten	164 minuten	164 minuten
Totale tijd per week		177 minuten	177 minuten	177 minuten	177 minuten

		<b>Week 9</b>	<b>Week 10</b>	<b>Week 11</b>	<b>Week 12</b>
Dag 1	Effectieve training	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b>
Dag 3	Effectieve training	10 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b> 5 x 3 minuten <b>I</b> / 2 min <b>ig</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b> 5 x 3 minuten <b>I</b> / 2 min <b>ig</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b> 5 x 3 minuten <b>I</b> / 2 min <b>ig</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b> 5 x 3 minuten <b>I</b> / 2 min <b>ig</b> 10 minuten <b>G</b>
Dag 5	Effectieve training	10 minuten <b>G</b> < 20min <b>CH</b> en < 5km 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> < 20min <b>CH</b> en < 5km 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> < 20min <b>CH</b> en < 5km 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> < 20min <b>CH</b> en < 5km 10 minuten <b>G</b>
Dag 7	Effectieve training	40 - 50 minuten <b>G</b>	40 - 50 minuten <b>G</b>	40 - 50 minuten <b>G</b>	40 - 50 minuten <b>G</b>
Totale looptijd per week		169 minuten	169 minuten	169 minuten	169 minuten
Totale tijd per week		180 minuten	180 minuten	180 minuten	180 minuten

		<b>Week 13</b>	<b>Week 14</b>	<b>Week 15</b>	<b>Week 16</b>
Dag 1	Effectieve training	30 minuten <b>G</b> 8 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 8 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 8 <b>SL</b>	30 minuten <b>G</b> 8 <b>SL</b>
Dag 3	Effectieve training	10 minuten <b>G</b> 4 <b>SL</b> 5 min <b>I</b> + 4 min <b>ig</b> + 3 min <b>I</b> + 2 min <b>ig</b> 5 min <b>I</b> + 4 min <b>ig</b> + 3 min <b>I</b> + 2 min <b>ig</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 4 <b>SL</b> 5 min <b>I</b> + 4 min <b>ig</b> + 3 min <b>I</b> + 2 min <b>ig</b> 5 min <b>I</b> + 4 min <b>ig</b> + 3 min <b>I</b> + 2 min <b>ig</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 4 <b>SL</b> 5 min <b>I</b> + 4 min <b>ig</b> + 3 min <b>I</b> + 2 min <b>ig</b> 5 min <b>I</b> + 4 min <b>ig</b> + 3 min <b>I</b> + 2 min <b>ig</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 4 <b>SL</b> 5 min <b>I</b> + 4 min <b>ig</b> + 3 min <b>I</b> + 2 min <b>ig</b> 5 min <b>I</b> + 4 min <b>ig</b> + 3 min <b>I</b> + 2 min <b>ig</b> 10 minuten <b>G</b>
Dag 5	Effectieve training	10 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b> 3km <b>CH</b> + 2 min wandelen 3km <b>CH</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b> 3km <b>CH</b> + 2 min wandelen 3km <b>CH</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b> 3km <b>CH</b> + 2 min wandelen 3km <b>CH</b> 10 minuten <b>G</b>	10 minuten <b>G</b> 6 <b>SL</b> 3km <b>CH</b> + 2 min wandelen 3km <b>CH</b> 10 minuten <b>G</b>
Dag 7	Effectieve training	40 - 50 minuten <b>G</b> + 4 <b>SL</b>	40 - 50 minuten <b>G</b> + 4 <b>SL</b>	40 - 50 minuten <b>G</b> + 4 <b>SL</b>	40 - 50 minuten <b>G</b> + 4 <b>SL</b>
Totale looptijd per week		182 minuten	182 minuten	182 minuten	182 minuten
Totale tijd per week		198 minuten	198 minuten	198 minuten	198 minuten