

HARDLOOP PROGRAM
10KM IN 10 WEKE

WEEK 1			WEEK 2		
Dag 1	draf/loop	15 min	Dag 1	draf	10 min
Dag 2	rus		Dag 2	rus	
Dag 3	draf/loop	15 min	Dag 3	draf/loop	20 min
Dag 4	rus		Dag 4	draf	10 min
Dag 5	draf/loop	15 min	Dag 5	loop	20 min
Dag 6	rus		Dag 6	rus	
Dag 7	rus		Dag 7	rus	
WEEK 3			WEEK 4		
Dag 1	draf	15 min	Dag 1	draf	20 min
Dag 2	rus		Dag 2	loop	20 min
Dag 3	draf/loop	25 min	Dag 3	draf	15 min
Dag 4	draf	10 min	Dag 4	loop	30 min
Dag 5	loop	25 min	Dag 5	draf/loop	25 min
Dag 6	rus		Dag 6	rus	
Dag 7	loop	15 min	Dag 7	rus	
WEEK 5			WEEK 6		
Dag 1	draf	25 min	Dag 1	draf	5 km
Dag 2	loop	40 min	Dag 2	rus	
Dag 3	draf	20 min	Dag 3	draf	20 min
Dag 4	draf	30 min	Dag 4	draf	40 min
Dag 5	draf	15 min	Dag 5	draf/loop	45 min
Dag 6	loop	20 min	Dag 6	rus	
Dag 7	rus		Dag 7	draf/loop	40 min
WEEK 7			WEEK 8		
Dag 1	draf	6 km	Dag 1	draf	8 km
Dag 2	loop	60 min	Dag 2	loop	90 min
Dag 3	draf	5 km	Dag 3	draf	5 km
Dag 4	draf/loop	60 min	Dag 4	draf	6 km
Dag 5	draf	6 km	Dag 5	draf	6 km
Dag 6	draf	6 km	Dag 6	rus	
Dag 7	rus		Dag 7	draf	8 km
WEEK 9			WEEK 10		
Dag 1	draf	8 km	Dag 1	draf	8 km
Dag 2	draf	5 km	Dag 2	loop	90 min
Dag 3	loop	5 km	Dag 3	draf	8 km
Dag 4	draf	10 km	Dag 4	draf	8 km
Dag 5	loop	90 min	Dag 5	loop	90 min
Dag 6	draf	8 km	Dag 6	draf	8 km
Dag 7	rus		Dag 7	Wedloop	10 km

draf/loop = draf sover moontlik - begin slegs stapas te moeilik asem haal en bene moeg is.

draf = spoed is nie belangrik nie - jou pas sal met die tyd versnel.

Indien die program gestaak moes word bv. agv siekte. Kom stadig terug in die program, moet nie net begin waar jy opgehou het nie.

Deur eers op te warm voor oefening en dan na oefening af te warm deur middel van strek oefeninge kan help om beserings te voorkom.

ONTHOU: Voor jy enige oefenprogram begin, bepreek dit eers met jou dokter!