

# FTSA

Loopschema opbouw naar 60 minuten in 20 weken – 2/3x per week

*Recreatieve loper*

## *-De 9 regels van het FTSA-hardloopschema-*

- Regel 1: na een training minimaal 1 dag rust
- Regel 2: bij 2x per week trainen: dag 1 en 3 doen
- Regel 3: vanaf week 21 → altijd 3x per week hardlopen
- Regel 4: pijntjes moeten binnen 1-2 dagen weer weg zijn
- Regel 5: bij pijn, niet hardlopen (nooit de pijn 'eruit' lopen)
- Regel 6: bij twijfel contact opnemen met FTSA
- Regel 7: na een training moet je nog wat 'over' hebben
- Regel 8: doe de FTSA Krachtraining en Stabiliteit minimaal 2x per week\*
- Regel 9: de beste training is een dag rust!

\*<https://www.ftsa.nl/ftsa-krachtraining-en-stabiliteit>

*Veel plezier!*

Het FTSA-team



H	=	Hardlopen
W	=	Wandelen
D	=	Dribbelen/joggen
P	=	Pauze
min	=	minuten
T	=	totaal (min)

### Week 1

Dag 1	10x (1 min H – 1 min W)
Dag 2	3x (1 min H – 1 min W) 2x (2 min H – 1 min W) 3x (1 min H – 1 min W)
Dag 3	4x (2 min H – 1 min W)
T=28 (10+10+8) min	

### Week 2

Dag 1	4x (1 min H – 1 min W) 2x (2 min H – 1 min W – 2 min H)
Dag 2	5x (2 min H – 1 min W)
Dag 3	1x (2 min H – 1 min W) 1x (3 min H – 1 min W) 1x (4 min H – 1 min W)
T=31 (12-10-9) min	

### Week 3

Dag 1	6x (2 min H – 1 min W)
Dag 2	2x (3 min H – 1 min W) 1x (5 min H – 1 min W)
Dag 3	2x (4 min H – 1 min W) 1x (6 min H – 1 min W)
T=37 (12+11+14) min	

#### Week 4

Dag 1	8x (2 min H – 1 min W)
Dag 2	4x (3 min H – 1 min W)
Dag 3	1x (5 min H – 1 min W) 1x (7 min H – 1 min W)
T=40 (16+12+12) min	

#### Week 5

Dag 1	10x (2 min H – 1 min W)
Dag 2	5x (3 min H – 1 min W)
Dag 3	1x (6 min H – 1 min W) 1x (8 min H – 1 min W)
T=49 (20+15+14) min	

#### Week 6

Dag 1	5x (4 min H – 1 min W)
Dag 2	2x (8 min H – 1 min W)
Dag 3	7 min H – 1 min W – 10 min H
T=53 (20+16+17) min	

#### Week 7

Dag 1	<b>rust</b>
Dag 2	<b>rust</b>
Dag 3	10 min D – 10 min W – 10 min H – 10 min W
T= 20 min	

#### Week 8

Dag 1	4x (6 min H – 1 min W)
Dag 2	5 min H – 1 min W – 7 min H – 2 min D – 5 min H
Dag 3	<b>18 min H</b>
T=59 (24+17+18) min	

### Week 9

Dag 1	3x (8 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	10 min H – 2 min D – 7 min H
Dag 3	<b>22 min H</b>
T=63 (24+17+22) min	

### Week 10

Dag 1	3x (9 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	18 min D
Dag 3	<b>24 min H</b>
T=69 (27+18+24) min	

### Week 11

Dag 1	3x (10 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2 (10 min H - 2 min D)
Dag 3	<b>27 min H</b>
T=77 (30+20+27) min	

### Week 12

Dag 1	2x (15 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2x (10 min H – 1 min D)
Dag 3	<b>30 min H</b>
T=80 (30+20+30) min	

### Week 13

Dag 1	<b>rust</b>
Dag 2	<b>rust</b>
Dag 3	<b>33 min H</b>
T=33 min	

### Week 14

Dag 1	3x (10 min H – 1 min W)
Dag 2	20 min H – 2 min D – 10 min H
Dag 3	<b>37 min H</b>
T=97 (30+30+37) min	

### Week 15

Dag 1	3x (13 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2 (15 min H - 2 min D)
Dag 3	<b>40 min H</b>
T=109 (39+30+40) min	

### Week 16

Dag 1	3x (15 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	2x (15 min H – 1 ½ min D)
Dag 3	<b>45 min H</b>
T=120 (45+30+45) min	

### Week 17

Dag 1	<b>rust</b>
Dag 2	<b>rust</b>
Dag 3	<b>48 min H</b>
T=48 min	

### Week 18

Dag 1	2x (20 min H – 1 ½ min W)
Dag 2	25 min H – 2 min D – 15 min H
Dag 3	<b>51 min H</b>
T=131 (40+40+51) min	

### Week 19

Dag 1 2x (25 min H – 1 ½ min W)

Dag 2 2 (20 min H - 2 min D)

Dag 3 **54 min H**

T=144 (50+40+54)

### Week 20

Dag 1 3x (20 min H – 1 ½ min W)

Dag 2 2x (20 min H – 1 ½ min D)

Dag 3 **60 min H** → mission accomplished

T=160 (60+40+60) min

*-EINDE-*