

# FTSA

## LOOPSCHEMA OPBOUW 3X4 WEKEN

H=hardlopen W=Wandelen D=dribbelen min=minuten P=pauze

### Week 1

Dag 1	10x (1 min H – 1 min W)
Dag 2	3x (1 min H – 1 min W) 3x (2 min H – 1 min W) 3x (1 min H – 1 min W)
Dag 3	4x (3 min H – 1 min W)

### Week 2

Dag 1	3x (1 min H – 1 min W) 1x (4 min H – 1 min W – 2 min H)
Dag 2	8x (2 min H – 1 min W)
Dag 3	4x (3 min H – 1 min W) 2x (4 min H – 1 min W)

### Week 3

Dag 1	1x (4 min H – 1 min W – 2 min H – 1 min W – 4 min H) → 2 min W 1x (4 min H – 1 min W – 2 min H – 1 min W – 4 min H)
Dag 2	3x (5 min H – 1 min W) → 2 min W 5x (2 min H – 1 min W)
Dag 3	4x (4 min H – 1 min W) 2x (4 min H – 2 min W) → <i>H in hoger tempo!</i>

### Week 4

Dag 1	3x (5 min H – 1 min W – 2 min H – 1 min W) 2 min W 1x (5 min H)
Dag 2	10x (2 min H – 1 min W)
Dag 3	1x (8 min H – 2 min W) 2x (2 min H – 2 min W) → <i>H in hoger tempo!</i> 1x (8 min H)

**Week 5**

Dag 1	1x (6 min H – 2 min W – 10 min H – 2 min W – 6 min H)
Dag 2	3x (4 min H – 2 min W – 6 min H – 2 min W)
Dag 3	2x (12 min H – 2 min W)

**Week 6**

Dag 1	1x (2 min H – 4 min H – 6 min H – 8 min H – 10 min H) Alle P= 2 min W
Dag 2	5x (5 min H – 2 min W)
Dag 3	1x (10 min H – 12 min H – 10 min H) Alle P=2 min W

**Week 7**

Dag 1	1x (5 min H – 2 min W – 5 min H – 2 min W) 1x (15 min H – 2 min W) 1x (5 min H – 2 min W – 5 min H)
Dag 2	2x (15 min H – 2 ½ min W)
Dag 3	6x (5min H – min W) → <i>H in hoger tempo dan week 6 dag 2</i>

**Week 8**

Dag 1	8x (3 min H – 1 min D)
Dag 2	1x (20 min H – 2 min W – 10 min H)
Dag 3	4x (6 min H – 2 min W – 4 min H) → <i>alle 4 min H in hoger tempo!</i>

### Week 9

Dag 1	2x (18 min H – 2 min W)
Dag 2	1x (30 min H)
Dag 3	3x (10 min H – 2 min W) → <i>elke intervalfase laatste 2 min in hoger tempo!</i>

### Week 10

Dag 1	2x (20 min H – 3 min W) → <i>alles in makkelijk tempo!</i>
Dag 2	4x (5 min H – 2 min W) 5x (4 min H – 2 ½ min W)
Dag 3	1x (35 min H) → <i>rustig beginnen en over het geheel opbouwen naar hoger tempo</i>

### Week 11

Dag 1	5x (8 min H – 2 min W)
Dag 2	3x (8min H – 2 min D)
Dag 3	3x (15 min H – 3 min W)

### Week 12

Dag 1	1x (10 min H – 1 min W) 2x (8 min H – 1 min W) 3x (6 min H – 1 min W)
Dag 2	6x (5 min H – 2 min W) → <i>alle 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> min op hoger tempo!</i>
Dag 3	1x (45 min H)

*Na een training minimaal 1 dag rust. Veel plezier!*

*Het FTSA-team*