

FTSA

Loopschema opbouw naar 45 minuten in 16 weken – 2/3x per week

Beginnende en 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	rust
Dag 2	rust
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	18 min H
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	22 min H
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	24 min H
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	27 min H
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	30 min H
T=80 (30+20+30) min	

Week 13

Dag 1	rust
Dag 2	rust
Dag 3	33 min H
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	37 min H
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	40 min H
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	45 min H → mission accomplished
T=120 (45+30+45) min	

-EINDE-