

## 10 kilometer hardlopen

### Trainingsprogramma naar een wedstrijd van 10 kilometer

In *10 kilometer hardlopen* staat een trainingsprogramma over 26 weken om hardlopers voor te bereiden op het lopen van een goede 10 km. Het programma bouwt stap voor stap op en omvat 3 trainingen per week (2 is al voldoende).

Naast het trainingsprogramma geeft Maarten Faas in informatieve korte hoofdstukjes uitleg over de trainingsleer. Wat weten we over goed trainen voor hardlopen?

De trainingen zijn bedoeld voor mensen die hardlopen leuk vinden, dat elke week twee of drie keer (willen) doen, vooral om fit en in conditie te blijven, maar het ook leuk vinden om zo nu en dan aan een prestatie-loop mee te doen.

Het is heel geschikt voor beginnende hardlopers die voor het eerst willen trainen voor een 10 kilometerwedstrijd.

Voor meer ervaren hardlopers is het trainingsschema ook heel geschikt, bijvoorbeeld door alleen de laatste 14 weken te gebruiken.

Het trainingsprogramma is gevarieerd en uitdagend. De belofte is dat als je de trainingen consequent en serieus volgt, je makkelijk een 10 kilometerwedstrijd uitloopt en waarschijnlijk in een snellere tijd dan eerder.

#### In de media

- Interview met Maarten Faas, Edestad.nl.
- Interview magazine ProLoop (november 2021)

### Recensie

**"De auteur en o.a. hardlooptrainer kent zijn vak en hanteert een duidelijk taalgebruik. Hij schreef eerder 'Heerlijk hardlopen : theorie en praktijk van goed gedoseerde duurlooptraining' (2018)\* en 'Hoe word ik een goede hardlooptrainer? : didactiek van effectieve duurlooptraining' (2021)\*\*."**

- Uit een recensie van NBD Biblion, 2022

**ISBN:**

9789085601746

**Auteur:**

Maarten Faas

**Prijs:**

€ 13,50

**Meer info:**[swpbook.com/2419](https://swpbook.com/2419)