

**FriX**  
Fysio & Performance

**GRATIS**  
Hardloopschema  
4 Engelse Mijl



# JOUW HARDLOOPSCHEMA

4 Engelse Mijl

**FriX**  
Fysio & Performance

## 10% KORTING, EXCLUSIEF VOOR JOU!

Frix helpt jou graag ter voorbereiding op dit evenement! Daarom hebben wij speciaal voor jou een algemeen hardloopschema gemaakt voor de 4 Engelse Mijl.

Wil jij graag een stapje verder en een inspanningstest doen voor jouw specifieke trainingszones? Of persoonlijke begeleiding op het gebied van training-, voedingsschema's, hardloop specifieke krachttraining of een hardlopanalyse? Kijk dan op de laatste pagina voor de mogelijkheden!

Als deelnemer aan de Salverda 4 Engelse Mijlen krijg jij 10% korting op jouw inspanningstest en/of verdere begeleiding!

Zo boek jij nu een inspanningstest voor **€166,50** met het aantonen van jouw startbewijs!

Neem gerust vrijblijvend contact met ons op voor de mogelijkheden!



**SAMEN NAAR  
DE FINISH**

**FRIXFYSIO.NL**

WEEK 1	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>3x 2 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>3 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X
WEEK 2	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>3x 2 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>3,3 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X
WEEK 3	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>3x 3 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>3,6 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X
WEEK 4	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>3x 3 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>4 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X

<u>Zone 1</u>	Zeer lage intensiteit	RPE 1&2	50-60% max. Hartslag
<u>Zone 2</u>	Lage intensiteit	RPE 3&4	60-70% max. Hartslag
<u>Zone 3</u>	Middelmatige intensiteit	RPE 5&6	70-80% max. Hartslag
<u>Zone 4</u>	Hoge intensiteit	RPE 7&8	80-90% max. Hartslag
<u>Zone 5</u>	Zeer hoge intensiteit	RPE 9&10	90-100% max. Hartslag

WEEK 5	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>4x 3 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>4,4 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X
WEEK 6	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>4x 3 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>4,8 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X
WEEK 7	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>4x 4 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>5,3 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X
WEEK 8	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>4x 4 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>5,8 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X

<u>Zone 1</u>	Zeer lage intensiteit	RPE 1&2	50-60% max. Hartslag
<u>Zone 2</u>	Lage intensiteit	RPE 3&4	60-70% max. Hartslag
<u>Zone 3</u>	Middelmatige intensiteit	RPE 5&6	70-80% max. Hartslag
<u>Zone 4</u>	Hoge intensiteit	RPE 7&8	80-90% max. Hartslag
<u>Zone 5</u>	Zeer hoge intensiteit	RPE 9&10	90-100% max. Hartslag

WEEK 9	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>4x 5 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>6,4 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X
WEEK 10	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>Tempo</u>	X	X
Afstand	X	<u>4x 5 min. (2 min. rust)</u>	X	X	<u>6,4 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>3</u>	X	X
WEEK 11	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	X	<u>LSD</u>	X	X
Afstand	X	<u>5x 6 min. (3 min. rust)</u>	X	X	<u>5 km</u>	X	X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	X	<u>2</u>	X	X
WEEK 12	MA	DI	WO	DO	Vr	ZA	ZO
Soort training	X	<u>Drempel</u>	X	<u>Pre-race</u>	X	4 Engelse Mijl	X
Afstand	X	<u>5x 6 min. (3 min. rust)</u>	X	<u>2,5 km</u>	X		X
Trainingszone	X	<u>4</u>	X	<u>1</u>	X		X

<u>Zone 1</u>	Zeer lage intensiteit	RPE 1&2	50-60% max. Hartslag
<u>Zone 2</u>	Lage intensiteit	RPE 3&4	60-70% max. Hartslag
<u>Zone 3</u>	Middelmatige intensiteit	RPE 5&6	70-80% max. Hartslag
<u>Zone 4</u>	Hoge intensiteit	RPE 7&8	80-90% max. Hartslag
<u>Zone 5</u>	Zeer hoge intensiteit	RPE 9&10	90-100% max. Hartslag



# LOOP VOL VERTROUWEN NAAR DE FINISH!

Veel hardlopers trainen op gevoel of algemene richtlijnen, zonder echt te weten wat voor hén werkt. Dit leidt vaak tot te zware of juist te lichte trainingen, waardoor progressie uitblijft of je jezelf onnodig uitput. Wil je effectiever trainen en op de wedstrijddag alles uit jezelf halen? Dan is een inspanningstest dé sleutel tot succes!

Wil je niet alleen doelgericht trainen, maar ook je hardlooptechniek en voeding optimaliseren voor de beste prestaties? Dan bieden wij aanvullende begeleiding om jou zo goed mogelijk voorbereid aan de start te laten verschijnen. Kijk op onze [website](#) voor alle informatie of neem vrijblijvend contact met ons op om je hardloopprestatie naar een hoger niveau te tillen!



Je kunt altijd vrijblijvend contact met ons opnemen via: (06) 13 51 19 50 of kijk voor meer informatie op onze [website](#)

Locatie Elburg  
Industriestraat 18 A-B  
8081 HG Elburg

Let's  
Fix Your  
Performance

