

TRAININGSSHEMA

5 km hardlopen voor beginners

Train in 12 weken naar je eerste 5 km.

Met 2 tot 3 trainingen per week bereik jij jouw doel.

Training 1

Dit is de wekelijkse training met korte stukken hardlopen en wandelen afgewisseld. Eventueel zou je wat tempowisselingen kunnen doen, maar het is vooral belangrijk om ontspannen te blijven lopen. Je zou nog makkelijk moeten kunnen praten tijdens het hardlopen.

Training 2

Deze training is de lange duurloop waarbij de focus ligt op het verbeteren van het uithoudingsvermogen. De blokken achter elkaar hardlopen zijn wat langer en de pauzes relatief kort. Door deze trainingen bouw je ook de belasting op de spieren op.

Training 3 (Optioneel)

Dit is een optionele training waarbij je korte stukken hardlopen en wandelen gaat afwisselen. De training bestaat uit korte blokken hardlopen zodat je lichaam kan wennen aan de belasting van het hardlopen.

Toelichting symbolen



Hardlopen



Wandelen



Herhalingen

	1			2			3		
Week 1	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	1 min	1 min	12
Week 2	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	1 min	1 min	14
Week 3	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	1 min	1 min	16
Week 4	1 min	1 min	10	2 min	1 min	7	1 min	1 min	12
Week 5	1 min	1 min	12	4 min	1 min	5	1 min	1 min	14
Week 6	1 min	1 min	14	5 min	1 min	5	1 min	1 min	16
Week 7	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	1 min	1 min	18
Week 8	1 min	1 min	10	5 min	1 min	4	1 min	1 min	12
Week 9	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	1 min	1 min	18
Week 10	1 min	1 min	18	7 min	1 min	4	1 min	1 min	20
Week 11	1 min	1 min	20	8 min	1 min	3	1 min	1 min	22
Week 12	1 min	1 min	15	5 km hardlopen			7 min	1 min	4

Klaar voor de volgende uitdaging?

Ontdek alle schema's op www.all4running.nl/blog/hardloopschema

