

# TRAININGSSHEMA

10 km hardlopen voor beginners

Train in 12 weken naar je eerste 10 km.

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

## Training 1: intervaltraining

Bij intervaltraining wissel je een aantal minuten hardlopen af met rustpauzes. Tijdens de rustpauze loop je op een lager tempo of wandel je een klein stukje. Deze intervaltraining werk je af in zone 2\* waarbij je nog kan praten en je loopt op souplesse en ontspanning.

## Training 2: duurlooptinterval

Dit zijn rustige duurlopen in hartslagzone 1\* met lange intervalblokken. Hiermee zal je uithoudingsvermogen in korte tijd snel verbeteren. Gebruik de rustperiode om te wandelen of joggen op eigen tempo.

## Training 3: optioneel

Dit is een optionele training waarbij je korte intervallen uitvoert. Deze mogen wat sneller dan de intervalblokken bij training 1 en 2. Het doel is om technisch een betere loper te worden door het verhogen van pasfrequentie en de paslengte. Bij de blokken waar meerdere minuten staan (2 > 3 > 4 min Z3) neem je na elk aantal minuten 1 minuut rust. In dit geval 3 keer hardlopen en 3 keer rust.

\* Meer uitleg over het schema en de zones (Z1, Z2...) vind je in de toelichting op pagina 2.

Toelichting symbolen



TRAINING	1			2			3		
	Hardlopen	Joggen	Herhalingen	Hardlopen	Joggen	Herhalingen	Hardlopen	Joggen	Herhalingen
Week 1	4 min Z2	1 min	6	10 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	6
Week 2	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	10
Week 3	6 min Z2	1 min	4	15 min Z1	2 min	2	2 > 3 > 4 min Z3	1 min	3
Week 4	4 min Z2	1 min	7	8 min Z1	2 min	3	1 > 2 > 3 min Z3	1 min	4
Week 5	6 min Z2	1 min	5	15 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	15
Week 6	7 min Z2	1 min	4	17 min Z1	2 min	2	1 > 2 > 3 > 2 > 1 min Z3	1 min	3
Week 7	8 min Z2	1 min	3	20 min Z1	2 min	2	3 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Week 8	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	10
Week 9	8 min Z2	1 min	4	20 min Z1	3 min	2	3 > 3 > 1 > 1 min Z3	1 min	4
Week 10	9 min Z2	1 min	3	25 min Z1	3 min	2	2 min Z3	1 min	15
Week 11	10 min Z2	1 min	3	30 min Z1	4 min	2	1 > 2 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Week 12	5 min Z2	1 min	4	<b>10 km hardlopen</b>			2 min Z3	1 min	10

**Klaar voor de volgende uitdaging?**

Ontdek alle schema's op [www.all4running.nl/blog/hardloopschema](http://www.all4running.nl/blog/hardloopschema)



# TRAININGSSHEMA

10 km hardlopen voor beginners

## Toelichting op het schema

Elke training begin je met een korte warming up van ongeveer 5-10 minuten. Dus als er 40 minuten hardlopen in het schema staat, dan is dit inclusief 5-10 minuten warmlopen en spieren losmaken. Het beste kan je na een training ook nog even 5 minuten uitlopen met eventueel wat stretchoefeningen. Hierdoor zal de hartslag zakken en werk je aan jouw mobiliteit.

## Toelichting hartzones

Hardlopen op hartslag doe je aan de hand van hartslagzones. Nadat je een conditietest hebt gedaan kan je de zones makkelijk berekenen. Dit doe je op basis van je maximale hartslag en hierbij de percentages uit de onderstaande tabel aan te houden. Als je geen beschikking hebt over een hartslagmeter kun je de trainingsintensiteit bepalen aan de hand van je ademhaling en de spraaktest. Moet jij een training doen in zone 2, maar merk je dat je aan het hijgen bent? Dan ga je te hard en moet je langzamer gaan lopen.

Zone	Doel	Ademhaling / spraaktest	Percentage van je max. hartslag	Atleet met max. hartslag van 180
1	Opbouwen van de basisconditie.	Rustig en gecontroleerd. Makkelijk kunnen praten.	< 75%	< 135
2	Verbeteren aerobe conditie.	Versnelde maar gecontroleerde ademhaling. Zinnen worden korter.	75-82%	135-148
3	Verbeteren van de overgang van aerob naar anaerob.	Versnelde ademhaling. Korte zinnen.	82-88%	148-158
4	Verbeteren anaerobe systeem.	Hijgen. Praten beperkt tot enkele woorden.	89-92%	158-166
5	Verbeteren snelheid en efficiëntie.	Zwaar hijgen.	> 92%	> 166

### Hartslagzone 1

Lage intensiteit voor het ontwikkelen van het basisuithoudingsvermogen. De energie wordt aerob (met zuurstof) geproduceerd en komt voornamelijk voort uit vetverbranding. Beginnende lopers kunnen in deze zones de meeste progressie maken.

### Hartslagzone 2

Gemiddelde intensiteit voor het ontwikkelen van het basisuithoudingsvermogen en het verbeteren van duurprestaties. Trainingen in deze zone worden ook wel tempolopen genoemd. Het trainen in deze zone zorgt ervoor dat je de trainingen in de hogere zones beter aankunt.

### Hartslagzone 3

Intensief duurtempo vlak onder de anaerobe drempel, het punt waar je begint te verzuren. Deze trainingen bestaan vaak uit intervallen met korte herstelperiodes. Dit zorgt ervoor dat je de hogere tempo's langer kunt vasthouden.

### Hartslagzone 4

Hoge intensiteit trainingen boven de anaerobe drempel waarbij je lichaam langzaam gaat verzuren. De energieproductie is bijna volledig gebaseerd op koolhydraatverbranding. Train vooral in deze zone als je doel is om jouw tempo te verhogen. Deze hartslagzone is ideaal voor korte intervaltrainingen.

### Hartslagzone 5

Training ver boven de anaerobe drempel waarbij je voornamelijk de maximale zuurstofopname en lactaattolerantie verbetert. Doe vooral korte intervallen in deze trainingszone, zoals 10-30 seconden. Je hartslag zal dan niet zo snel stijgen, maar je loopt wel degelijk in de meest intensieve zone.

**Klaar voor de volgende uitdaging?**



[www.all4running.nl/blog/hardloopschema](http://www.all4running.nl/blog/hardloopschema)