

Train in 12 weken naar je snelste 5km.

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. Hiermee breng je de hartslag flink naar beneden zodat je fris begint aan het volgende interval. Het voordeel van intervaltraining is dat je basissnelheid zal toenemen. Deze trainingen voer je uit in hartslagzone 4.

Training 2: Duurloop

Een duurloop is een training op een laag tempo en lage hartslag. Het doel van deze training is om het basis uithoudingsvermogen te trainen. Op papier is het misschien de saaiste training, maar het is wel een hele belangrijke. Bij elke hardloopprestatie loop je grotendeels op vetverbranding en dat is precies wat je verbeterd tijdens een rustige duurloop. Deze training voer je uit in hartslagzone 1-2.

Training 3: Tempolopen (Optioneel)

Een tempoloop is een duurloop die je op een sneller tempo loopt. De snelheid waarmee je loopt is rustiger dan wedstrijdtempo, maar wat sneller dan jouw reguliere duurloop. Een tempoloop kan je uitvoeren in verschillende blokken van 2 tot 10 minuten of als één wat langer blok van bijvoorbeeld 20 minuten achter elkaar. Deze training voer je uit in hartslagzone 2-3.

TRAINING

1

2

3

Week	Training 1	Training 2	Training 3
Week 1	Interval 5 x 2min (p = 1 min)	30 min rustige duurloop	40 min met 2 x 10 min tempoloop (p=3 min)
Week 2	Interval 4 x 3min (p= 1 min)	30 min rustige duurloop	40min met 2 x 12 min tempoloop (p = 3min)
Week 3	Interval 3 x 4min (p= 2 min)	35 min rustige duurloop	45 min met 2 x 15 min tempoloop (p = 3min)
Week 4	Interval 7 x1 min (p = 1 min)	35 min rustige duurloop	40 min met 2 x 8 min tempoloop (p = 2 min)
Week 5	Interval 4 x 4 min (p = 2 min)	40 min rustige duurloop	50 min met 2 x 15 min tempoloop (p= 3 min)
Week 6	Interval 3 x 5 min (p = 2min)	40 min rustige duurloop	50 min met 2 x 18 min tempoloop (p= 3min)
Week 7	Interval 5 x 4 min (p = 2 min)	45 min rustige duurloop	60 min met 2 x 20 min tempoloop (p = 3min)
Week 8	Interval 4 x 6 min (p = 3 min)	45 min rustige duurloop	60 min met 2 x 15 min tempoloop (p= 3 min)
Week 9	Interval 5 x 3 min (p = 2 min)	40 min rustige duurloop	45 min met 3x 10 min tempoloop (p= 2min)
Week 10	Interval 6 x 4 min (p = 2 min)	40 min rustige duurloop	60 min met 3 x 12 min tempoloop (p= 2min)
Week 11	Interval 10 x 2 min (p = 2 min)	30 min rustige duurloop	60 min met 3 x 15 min tempoloop (p= 3min)
Week 12	Interval 6 x 1 min (p = 1 min)	30 min rustige duurloop	45 min met 2 x 10 min tempoloop (p= 5 min)

Toelichting afkortingen: P = 1 min betekent 1 minuut herstel (dit is wandelpauze waarbij je wel blijft bewegen maar op rustig tempo)

Klaar voor de volgende uitdaging?

Ontdek schema's voor je eerste of snelste 10km op www.all4running.nl/blog/hardloopschemas



TRAININGSSCHEMA

5km voor gevorderden

Toelichting op het schema

Elle 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 loslopen en warm worden. Het beste kan je na een training 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 heel makkelijk berekenen. Dit doe je op basis van de maximale hartslag en hierbij de percentages uit de onderstaande tabel aan te houden. We nemen even als makkelijk voorbeeld een hardloper met een maximale hartslag van 180. Dan kom je uit op de volgende hartslagzones.

Zone	Ademhaling	Doel	Presentage tot maximale hartslag	Voorbeeld atleet (met maxHF180)
1	Gemakkelijk kunnen praten	Warming-up en herstel duurlopen	50-60%	90-108
2	Licht versnelde ademhaling	basisconditie opbouwen	61-70%	109-126
3	Versnelde ademhaling	Aerobe conditie opbouwen	71-80%	127-144
4	Hijgen	Anaerobe drempel verhogen	81-90%	145-162
5	Zwaar hijgen	Maximale snelheid verbeteren	91-100%	163-180

Hartslagzone 1

Deze lage intensiteit trainingen zijn geschikt voor de warming-up en cooling-down. Gebruik deze trainingen om te herstellen van zware inspanningen zoals intervaltrainingen.

Hartslagzone 2

Lage intensiteit voor het ontwikkelen van het basis uithoudingsvermogen. De energie wordt aerob (met zuurstof) geproduceerd en is voornamelijk gebaseerd op vetverbranding. Beginnende lopers kunnen in deze zones de meeste progressie maken. Ons advies is om 2 tot 3 keer per week in deze zone te trainen.

Hartslagzone 3

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 van zone 4 beter aankan.

Hartslagzone 4

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

Hartslagzone 5

Training boven de anaerobe drempel waarbij je vooral kracht en snelheid uithoudingsvermogen zullen verbeteren. Doe vooral korte intervallen in deze trainingszone zoals 10-30 seconden intervallen. Je hartslag zal dan niet zo snel stijgen, maar je loopt weldegelijk in de meest intensieve zone.