

Train in 12 weken naar je eerste 5km.

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 telkens korte en lange blokken gaat hardlopen. Bij de korte blokken mag je best wel even op een hoog tempo doorlopen. Je zal hiervan namelijk niet heel moe worden.

Toelichting symbolen



3 Hardlopen Wandelen Herhalingen

	1			2			3						
Tempo													
Week 1	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	30 sec	1 min	4	&	1 min	1 min	8
Week 2	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	20 sec	1 min	6	&	1 min	1 min	10
Week 3	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	40 sec	1 min	4	&	1 min	1 min	12
Week 4	1 min	1 min	10	2 min	1 min	7	20 sec	1 min	8	&	1 min	1 min	8
Week 5	1 min	1 min	12	4 min	1 min	5	20 sec	1 min	4	&	1.5 min	1 min	10
Week 6	1 min	1 min	14	5 min	1 min	5	30 sec	1 min	6	&	2 min	1 min	8
Week 7	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	40 sec	1 min	4	&	2.5 min	1 min	6
Week 8	1 min	1 min	10	5 min	1 min	4	30 sec	1 min	4	&	3 min	1 min	5
Week 9	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	20 sec	1 min	6	&	4 min	1 min	5
Week 10	1 min	1 min	18	7 min	1 min	4	30 sec	1 min	6	&	5 min	1 min	5
Week 11	1 min	1 min	20	8 min	1 min	3	40 sec	1 min	4	&	6 min	1 min	4
Week 12	1 min	1 min	15	5 km hardlopen			20 sec	1 min	5	&	7 min	1 min	4

Klaar voor de volgende uitdaging?

Ontdek schema's voor een snelle 5km of je eerste 10k op www.all4running.nl/blog/hardloopschemas