



Hardloopschema 5 km



- Voorwaarden:**
- * 1 uur achter elkaar kunnen wandelen.
 - * Train in een tempo waarbij je nog een goed gesprek zou kunnen voeren (Praattempo)
 - * 3 trainingen per week.

Zorg altijd voor een goede warming-up!! Begin bijvoorbeeld met 10 minuten stevig wandelen, doe rek en strek oefeningen naar behoefte. Begin vervolgens met de training uit het schema. Begin in een rustig tempo en ga vervolgens op zoek naar het tempo wat past bij de training uit het schema (Praattempo)

Na de training altijd een cooling-down, 5 a 10 minuten rustig uitwandelen, rekken en strekken naar behoefte. Zorg er altijd voor dat je 1 dag rust tussen de trainingen neemt.

Gebruik het schema als een leidraad en wordt nooit een slaaf van je schema. Blijf altijd luisteren naar je lichaam. Doet iets pijn of voel je jezelf niet goed stop dan en neem contact op met een specialist. (hardlooptrainer, fysio, etc.)

Week 1

Dag 1: 5 x 1 minuut (min.) lopen (L) Pauze (P) = 2 min. Wandelen (W).

Dag 2: 6 x 1 min. L (P=2 min. W).

Dag 3: 3 x 2 min. L (P=2 min. W).

Week 2

Dag 1: 4 x 2 min. L (P=2 min. W).

Dag 2: 3 x 3 min. L (P=2 min. W).

Dag 3: 4 x 3 min. L (P=2 min. W).

Week 3

Dag 1: 4 x 3 min. L (P=2 min. W).

Dag 2: 5 x 3 min. L (P=2 min. W).

Dag 3: TEST: 12 min. L. Geen P.

Week 4

Dag 1: 4 x 4 min. L (P=2 min. W).

Dag 2: 6 x 3 min. L (P=2 min. W).

Dag 3: 5 x 4 min. L (P=2 min. W).

Week 5

Dag 1: 2 x 7 min. L (P=2 min. W).

Dag 2: 5 x 4 min. L (P=2 min. W).

Dag 3: TEST 18 min. L (geen P).

Week 6

Dag 1: 4 x 5 min. L (P=2 min. W).

Dag 2: 6 x 4 min. L (P=2 min. W).

Dag 3: 3 x 7 min. L (P=2 min. W).

Week 7

Dag 1: 5 x 5 min. L (P= 2 min. W).

Dag 2: 6 x 5 min. L (P= 2 min. W).

Dag 3: 4 x 6 min. L (P= 2 min. W).

Week 8

Dag 1: 4 x 7 min. L (P= 2 min. W).

Dag 2: 3 x 8 min. L (P= 2 min. W).

Dag 3: TEST: 24 min. L (geen P).

Week 9

Dag 1: 8 x 4 min. L (P= 2 min. W).

Dag 2: 3 x 10 min. L (P= 2 min. W).

Dag 3: 3 x 12 min. L (P= 2 min. W).

Week 10

Dag 1: 5 x 7 min. L (P= 2 min. W).

Dag 2: 5 x 4 min. L (P= 2 min. W).

Dag 3: **Dijkloop 6 km (begin uiteraard hier ook met en warming-up, door 10 minuten stevig te wandelen). Succes!!**