

hardloopnet.

SCHEMA: 5 km onafgebroken hardlopen "Hardlopen met Evy"

Dit hardloopschema is gebaseerd op 3 keer hardlopen per week.

Zorg altijd voor minimaal 24 uur rust tussen de hardlooptrainingen. Spierpijn is prima, maar raadpleeg bij echte pijn of twijfel over de gezondheid altijd de huisarts!

Uitleg: h= hardlopen, w=wandelen

bijvoorbeeld: 2h betekent 2 minuten hardlopen, 2w betekent 2 minuten rustig wandelen.

WEEK 1	
Dag 1	1h/ 1w/ 1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w (totaal 18 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	1h/ 1w/ 1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 20 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 22 min)
WEEK 2	
Dag 1	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 22 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 22 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 24 min)
WEEK 3 & 4	
Dag 1	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w/ 3h/ 2w (totaal 24 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	2h/ 2w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/(totaal 22 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 4h/ 3w/ 4h/ 3w/ 5h/ 1w (totaal 26 min)

WEEK 5 & 6	
Dag 1	2h/ 2w/ 3h/ 2w/ 5h/ 3w/ 5h/ 3w/ 5h/ 2w (totaal 32 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	2h/ 1w/ 3h/ 2w/ 6h/ 2w/ 6h/ 2w/ 7h/ 2w (totaal 33 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	2h/ 2w/ 4h/ 2w/ 5h/ 2w/ 6h/ 2w/ 7h/ 2w (totaal 34 min)

WEEK 7	
Dag 1	5h/ 1w/ 6h/ 2w/ 7h/ 2w/ 8h/ 1w (totaal 32 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	8h/ 1w/ 8h/ 2w/ 8h/ 1w/ 8h/ 1w (totaal 37 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	10h/ 2w/ 10h/ 2w/ 12h/ 1w (totaal 37 min)

WEEK 8 & 9	
Dag 1	15h/ 2w/ 15h/ 2w (totaal 34 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	10h/ 1w/ 12h/ 1w/ 12h/ 1w (totaal 37 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	10h/ 1w/ 20h/ 1w (totaal 32 min)

WEEK 10	
Dag 1	30h/ 2w (totaal 32 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	32h/ 2w (totaal 34 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	30h

Gefeliciteerd!! Je kunt nu 30 minuten onafgebroken hardlopen. Dat komt gemiddeld neer op ongeveer 5km. Bekijk ook onze andere hardloopschema's voor o.a. 10 km en de halve marathon.

Dit hardloopschema wordt gratis aangeboden op www.hardloop.net