

hardloopnet.

SCHEMA: 5 km onafgebroken hardlopen "Beginners"

Dit hardloopschema is gebaseerd op 3 keer hardlopen per week en geschikt voor iedereen die wil beginnen met hardlopen of na een periode van inactiviteit weer begint met hardlopen.

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	20w in flink tempo
Dag 2	rustdag
Dag 3	25w in flink tempo
Dag 4	rustdag
Dag 5	30w in flink tempo

WEEK 2	
Dag 1	1h/ 3w/ 1h/ 3w/ 1h/ 3w/ 1h/ 3w/ 1h/ 3w (totaal 20 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	1h/ 2w/ 1h/ 2w/ 1h/ 2w/ 1h/ 2w/ 1h/ 2w (totaal 15 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	1h/ 3w/ 1h/ 3w/ 1h/ 3w/ 1h/ 3w/ 1h/ 3w (totaal 20 min)

WEEK 3	
Dag 1	2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w (totaal 20 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w (totaal 20 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	3h/ 2w/ 3h/ 2w/ 3h/ 2w/ 3h/ 2w (totaal 20 min)

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

WEEK 5	
Dag 1	4h/ 2w/ 4h/ 2w/ 4h/ 2w (totaal 18 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	5h/ 2w/ 5h/ 2w/ 5h/ 2w/ 5h/ 2w (totaal 28 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	4h/ 2w/ 4h/ 2w/ 4h/ 2w (totaal 18 min)

WEEK 6	
Dag 1	5h/ 2w/ 5h/ 2w/ 5h/ 2w/ 5h/ 2w (totaal 28 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	6h/ 3w/ 6h/ 3w/ 6h/ 3w (totaal 27 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	5h/ 2w/ 5h/ 2w/ 5h/ 2w/ 5h/ 2w (totaal 28 min)

WEEK 7	
Dag 1	7h/ 2w/ 7h/ 2w/ 7h/ 2w (totaal 27 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	8h/ 3w/ 8h/ 3w/ 8h/ 3w (totaal 33 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	7h/ 2w/ 7h/ 2w/ 7h/ 2w (totaal 27 min)

WEEK 8	
Dag 1	8h/ 2w/ 8h/ 2w/ 8h/ 2w (totaal 30 min)
Dag 2	rustdag

WEEK 8

Dag 3	9h/ 3w/ 9h/ 3w/ 9h/ 3w (totaal 36 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	8h/ 2w/ 8h/ 2w/ 8h/ 2w (totaal 30 min)

WEEK 9

Dag 1	9h/ 2w/ 9h/ 2w/ 9h/ 2w (totaal 33 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	10h/ 3w/ 10h/ 3w (totaal 26 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	9h/ 2w/ 9h/ 2w/ 9h/ 2w (totaal 33 min)

WEEK 10

Dag 1	10h/ 2w/ 10h/ 2w (totaal 24 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	12h/ 2w/ 12h/ 2w (totaal 28 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	10h/ 2w/ 10h/ 2w (totaal 24 min)

WEEK 11

Dag 1	12h/ 2w/ 12h/ 2w (totaal 28 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	14h/ 2w/ 14h/ 2w (totaal 32 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	12h/ 2w/ 12h/ 2w (totaal 28 min)

WEEK 12

Dag 1	15h/ 2w/ 15h/ 2w (totaal 34 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	10h/ 1w/ 10h/ 1w (totaal 22 min)
Dag 4	rustdag

WEEK 12

Dag 5

30 MINUTEN HARDLOPEN!

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