

Trainingsschema voor een snellere 5 km (8 weken)

Week 1-2: Basis opbouwen – Duurvermogen

Doel: 60 minuten comfortabel hardlopen.

Dag	Training	Inhoud
Maandag	Rust / lichte activiteit	Wandelen, fietsen of yoga
Dinsdag	Duurloop	45 min in rustig tempo (Z1-Z2)
Woensdag	Rust	
Donderdag	Fartlek	40 min: 5 x (1 min sneller – 3 min rustig)
Vrijdag	Rust	
Zaterdag	Duurloop	50-60 min in rustig tempo
Zondag	Optioneel herstel	30 min rustig joggen of wandelen

Week 3-5: Tempo & interval

Doel: VO2max en 5 km-tempo verbeteren.

Dag	Training	Inhoud
Maandag	Rust	
Dinsdag	Intervaltraining	Week 3: 5 x 800m @5 km-tempo – 2 min rust Week 5: 6 x 1000m – 2 min rust
Woensdag	Rust	
Donderdag	Fartlek	45 min: afwisselend 2-3 min snel / 2-3 min rustig
Vrijdag	Rust	
Zaterdag	Duurloop	60 min in Z1-Z2
Zondag	Krachttraining of core	30-45 min full-body (focus benen en core)

Week 6-8: Snelheid en pieken

Doel: Loopsnelheid en efficiëntie verbeteren.

Dag	Training	Inhoud
Maandag	Rust	
Dinsdag	Snelheidstraining	Week 6: 10 x 200m vol met 2 min rust Week 8: 8 x 300m @mijltempo
Woensdag	Rust / herstel	30 min rustig joggen of core
Donderdag	Korte interval	4 x 400m of 3 x 1 km @5 km-tempo
Vrijdag	Rust	
Zaterdag	Korte duurloop	40-50 min rustig
Zondag	Krachttraining of rust	Full-body of actieve rustdag

Week 9: Raceweek (optioneel)

Laatste voorbereiding op je 5 km-wedstrijd.

Dag	Training	Inhoud
Maandag	Rust	
Dinsdag	Korte interval	4 x 400m op 5 km-tempo
Donderdag	Versnellingen	20 min rustig + 3 korte versnellingen
Zaterdag of zondag	5 km race	Test je nieuwe snelheid!