Van 5 naar 10 kilometer

3 trainingen per week • Geen tijdsdruk • 36 trainingen

Startniveau: je kunt circa 5 km comfortabel hardlopen. Plan minimaal 1 rustdag tussen trainingen.

wk	Training 1	Training 2	Training 3	Totaal	Gereed
1	4 km rustig	4 km rustig	6 km lang	**14 km**	☐
2	4 km rustig	5 km rustig	6 km lang	**15 km**	☐
3	5 km rustig	5 km rustig	7 km lang	**17 km**	☐
4	4 km rustig	4 km rustig	6 km lang	**14 km**	☐
5	5 km rustig	5 km rustig	7 km lang	**17 km**	☐
6	5 km rustig	6 km rustig	8 km lang	**19 km**	☐
7	6 km rustig	5 km rustig	8 km lang	**19 km**	☐
8	4 km rustig	5 km rustig	7 km lang	**16 km**	☐
9	6 km rustig	6 km rustig	9 km lang	**21 km**	☐
10	6 km rustig	6 km rustig	9 km lang	**21 km**	☐
11	5 km rustig	4 km rustig	7 km lang	**16 km**	☐
12	4 km rustig	3 km rustig	**10 km: einddoel!**	**17 km**	☐

Herstelweken: wk 4, 8 en 11 • R = ontspannen lopen • Lange duurloop = extra rustig lopen

Afstanden zijn inclusief eventuele wandelpauzes; 5 minuten in- en uitwandelen doe je extra.

Rustig opbouwen werkt het best

Praktische uitleg en tips voor je eerste 10 kilometer

01

Zo plan je de week

Bijvoorbeeld dinsdag, donderdag en zondag.
Houd minimaal een rustdag tussen je trainingen.
Begin en eindig met 5 minuten wandelen.
Herhaal gerust een week als je meer tijd nodig hebt.

02

Hoe rustig is rustig?

Je moet tijdens het lopen nog in volledige zinnen kunnen praten. Pas je tempo daarop aan.
Een korte wandelpauze is toegestaan: de afstand blijft het doel, niet je snelheid.

03

De lange duurloop

Loop de derde training van de week het rustigst. De langere afstand helpt je om uithoudingsvermogen op te bouwen. Maak er geen wedstrijd van. Voelt het zwaar, neem wat gas terug.

04

Week 12: je eerste 10 km

Kies een vlak parcours met weinig onderbrekingen.
Start de eerste kilometers bewust ontspannen.
Drink naar behoefte, zeker bij warm weer.
Je doel is 10 km afleggen, zonder tijdslimiet.

Belangrijk

Bij aanhoudende pijn, ziekte of uitputting: pas de belasting aan. Dit is een algemeen schema, geen individueel medisch advies.