

## HARDLOOPTRAININGSSCHEMA

**Duur:** 10 weken. Einddoel: 5 km hardlopen. Tempo: rustig (u moet nog kunnen praten!).

**Getraindheid:** Dit schema is voor beginners en bouwt de belasting langzaam op. Als u de gevraagde inspanning niet kunt volhouden dan is het raadzaam om bijvoorbeeld elke tweede week te herhalen waardoor de belasting nog langzamer wordt opgebouwd. Uw lichaam kan dan beter wennen aan de trainingsbelasting. Het volgende schema ontstaat dan: week 1, week 2, week 2, week 3, week 4, week 4, week 5, etc.

**Warming-up:** 5 minuten waarin u wandelt, sprongetjes maakt, enkele kniebuigingen maakt.

**Cooling-down:** 5 minuten waarin u wandelt en kleine sprongetjes maakt.

**Let op!** Voordat u begint is het raadzaam uw huisarts te raadplegen, met name bij hart- en longproblemen, klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat en als u geen enkele ervaring heeft met sporten.

### WEEK 1

**dag 1: totaal 18 minuten:** 1 min. lopen, 1 min. wandelen, 1 min. lopen, 1 min wandelen, 2 min lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen en 3 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal 18 minuten:** 1 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5: totaal: 20 minuten:** 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min wandelen, 3 min lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen en 3 min. wandelen.

**dag 6:** rustdag.

**dag 7:** rustdag.

### WEEK 2

**dag 1: totaal 20 minuten:** 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal: 18 minuten:** 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5: totaal: 22 minuten:** 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.

**dag 6:** rustdag.

**dag 7:** rustdag.

### WEEK 3

**dag 1: totaal: 22 minuten:** 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal: 25 minuten:** 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen en 1 min. wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5: totaal: 25 minuten:** 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen.

**dag 6:** rustdag.

**dag 7:** rustdag.

#### **WEEK 4**

**dag 1: totaal: 22 minuten:** 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal: 25 minuten:** 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen en 1 min. wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5: totaal: 25 minuten:** 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen.

**dag 6:** rustdag.

**dag 7:** rustdag.

#### **WEEK 5**

**dag 1: totaal: 28 minuten:** 3 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal: 28 minuten:** 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen en 2 min. wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5: totaal: 30 minuten:** 4 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen.

**dag 6:** rustdag.

**dag 7:** rustdag.

#### **WEEK 6**

**dag 1: totaal: 28 minuten:** 3 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal: 28 minuten:** 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen en 2 min. wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5: totaal: 30 minuten:** 4 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen.

**dag 6:** rustdag.

**dag 7:** rustdag.

#### **WEEK 7**

**dag 1: totaal: 32 minuten:** 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal: 34 minuten:** 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 11 min. lopen, 1 min. wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5: totaal: 36 minuten:** 14 min. lopen, 2 min. wandelen, 18 min. lopen, 2 min. wandelen.

**dag 6:** rustdag.

**dag 7:** rustdag.

## **WEEK 8**

**dag 1: totaal: 32 minuten:** 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal: 34 minuten:** 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 11 min. lopen, 1 min. wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5: totaal: 36 minuten:** 14 min. lopen, 2 min. wandelen, 18 min. lopen, 2 min. wandelen.

**dag 6:** rustdag.

**dag 7:** rustdag.

## **WEEK 9**

**dag 1: totaal: 32 minuten:** 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal: 34 minuten:** 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 11 min. lopen, 1 min. wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5: totaal: 36 minuten:** 14 min. lopen, 2 min. wandelen, 18 min. lopen, 2 min. wandelen.

**dag 6:** rustdag.

**dag 7:** rustdag.

## **WEEK 10**

**dag 1: totaal 33 minuten:** 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen.

**dag 2:** rustdag.

**dag 3: totaal: 26 minuten:** 12 min. lopen, 1 min. wandelen, 12 min. lopen, 1 min. wandelen.

**dag 4:** rustdag.

**dag 5:** rustdag.

**dag 6: totaal: 12 minuten:** 10 min. lopen, 2 min. wandelen.

**dag 7:** Wedstrijddag of prestatie-loop: 5 km hardlopen.