

HARDLOOPTRAININGSSHEMA

Duur: 6 weken. Einddoel: 5 km hardlopen. Tempo: rustig (u moet nog kunnen praten!).

Getraindheid: Dit schema is voor beginners maar in 6 weken tijd 5 km hardlopen is erg snel als u geen enkele ervaring heeft met sport. Voor dit schema is enige getraindheid nodig. U moet hierbij denken aan regelmatig een stuk wandelen, fietsen of 1x per week een sport beoefenen. Als u de gevraagde inspanning niet kunt volhouden dan is het raadzaam om bijvoorbeeld elke tweede week te herhalen waardoor de belasting 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 24 minuten: 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min wandelen, 3 min lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen en 3 min. wandelen.

dag 2: rustdag.

dag 3: totaal 26 minuten: 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen.

dag 4: rustdag.

dag 5: totaal: 24 minuten: 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 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 24 minuten: 4 min. lopen, 2 min. wandelen, 4 min. lopen, 2 min. wandelen, 4 min. lopen, 2 min. wandelen, 4 min. lopen, 2 min. wandelen.

dag 2: rustdag.

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

dag 4: rustdag.

dag 5: totaal: 35 minuten: 5 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen.

dag 6: rustdag.

dag 7: rustdag.

WEEK 3

dag 1: totaal: 32 minuten: 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen.

dag 2: rustdag.

dag 3: totaal: 36 minuten: 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.

dag 4: rustdag.

dag 5: totaal: 36 minuten: 6 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen

dag 6: rustdag.

dag 7: rustdag.

WEEK 4

dag 1: totaal: 36 minuten: 8 min. lopen, 1 min. wandelen, 8 min. lopen, 1 min. wandelen, 8 min. lopen, 1 min. wandelen, 8 min. lopen, 1 min. wandelen.

dag 2: rustdag.

dag 3: totaal: 37 minuten: 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 12 min. lopen, 1 min. wandelen, 12 min. lopen, 1 min. wandelen.

dag 4: rustdag.

dag 5: totaal: 36 minuten: 16 min. lopen, 2 min. wandelen, 16 min. lopen, 2 min. wandelen.

dag 6: rustdag.

dag 7: rustdag.

WEEK 5

dag 1: totaal: 36 minuten: 8 min. lopen, 1 min. wandelen, 8 min. lopen, 1 min. wandelen, 8 min. lopen, 1 min. wandelen, 8 min. lopen, 1 min. wandelen.

dag 2: rustdag.

dag 3: totaal: 37 minuten: 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 12 min. lopen, 1 min. wandelen, 12 min. lopen, 1 min. wandelen.

dag 4: rustdag.

dag 5: totaal: 36 minuten: 16 min. lopen, 2 min. wandelen, 16 min. lopen, 2 min. wandelen.

dag 6: rustdag.

dag 7: rustdag.

WEEK6

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: 8 minuten: 6 min. lopen, 2 min. wandelen.

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