

HARDLOOPTRAININGSSCHEMA

Duur: 8 weken. Einddoel: 4 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 24 minuten: 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen en 2 min wandelen.

dag 2: rustdag.

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

dag 6: rustdag.

dag 7: rustdag.

WEEK 3

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. 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. 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 en 2 min. wandelen.

dag 6: rustdag.

dag 7: rustdag.

WEEK 4

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, 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 en 2 min. wandelen.

dag 6: rustdag.

dag 7: rustdag.

WEEK 5

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, 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 en 2 min. wandelen.

dag 6: rustdag.

dag 7: rustdag.

WEEK 6

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 7

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 8

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: 4 km hardlopen.