



# 5 km hardloopschema

» Geertruidenberg komt in beweging met Björn Koreman

Altijd al willen hardlopen, maar weet u niet zo goed hoe u moet beginnen? Dit hardloopschema voor beginners helpt u hierbij. In het schema wisselen we hardlopen af met wandelen. Naast het opbouwen van je conditie, is het belangrijk dat u ook uw spieren, pezen en gewrichten laat wennen aan de hardloopbeweging. Zo bouwt u rustig op en voorkomt u blessures.

Twee keer per week trainen geeft een goede basis om op te bouwen. Als het goed gaat, u het leuk vindt en meer vooruitgang wilt,

dan moedigen we u aan om de extra derde training in het schema te doen. Deze bestaat uit een wandeling of het herhalen van de tweede training. De derde training is niet verplicht.

Het is verstandig om aan het begin van elke training een stukje te wandelen (warming up), voordat u begint met hardlopen. Hardlopen gaat op een tempo dat u eventueel nog met iemand kunt praten. Ga dus niet te hard. Na de training is het belangrijk om weer even te wandelen (cooling down).



Succes!

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3 (OPTIONEEL)
1	30 minuten wandelen	45 minuten wandelen	30 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
2	10 x 1 minuut hardlopen 2 minuten wandelen	5 x 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	30 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
3	4 x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	5 x 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	40 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
4	4 x 4 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	4 x 5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	40 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
5	3 x 6 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	2 x 7,5 minuut hardlopen 3 minuten wandelen	45 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
6	2 x 7,5 minuut hardlopen 2 minuten wandelen	5 x 5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	40 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
7	2 x 10 minuten hardlopen 4 minuten wandelen	2x 10 minuten hardlopen 4 minuten wandelen	40 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
8	3 x 7,5 minuut hardlopen 2 minuten wandelen	10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 8 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 6 minuten hardlopen	45 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
9	10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	3 x 10 minuten hardlopen 4 minuten wandelen	45 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
10	2 x 15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen	2 x 15 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	30 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
11	20 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 15 minuten hardlopen	20 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	30 minuten wandelen <i>Of herhalen laatste training</i>
12	25 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	<b>5 kilometer hardlopen</b>	