

Trainingsschema

0 naar 5 km

► Week 1-6: Basisopbouw

Week 1

Dag 1

- ☐ 30 minuten stevig wandelen

Dag 2

- ☐ 5 x 1 minuut rustige duurlooptempo hardlopen en 6 x 3 minuten stevig wandelen

Dag 3

- ☐ 10 minuten wandelen 7 x 1 minuut hardlopen met 7 x 2 minuten wandelen als herstel tussendoor

Week 2

Dag 1

- ☐ 40 minuten stevig wandelen

Dag 2

- ☐ 15 minuten wandelen. 5 x 1,5 minuten hardlopen met 1 minuut herstel tussendoor

Dag 3

- ☐ 15 minuten wandelen. 3 x 2 minuten hardlopen met 1 minuut herstel tussendoor

Week 3

Dag 1

- ☐ 50 minuten stevig wandelen

Dag 2

- ☐ 15 minuten wandelen. 5 x 2 minuten hardlopen met 1 minuut herstel

Dag 3

- ☐ 15 minuten wandelen. 4 x 2 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor. 1 x 3 minuten hardlopen

► Week 4-7: Basis ontwikkelweek

Week 4

Dag 1

- ☐ 50 minuten wandelen

Dag 2

- ☐ 15 minuten wandelen. 5 x 2 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor

Dag 3

- ☐ 15 minuten wandelen. 4 x 2 minuten hardlopen. 1 x 3 minuten hardlopen met 1 minuut herstel

Week 5

► duurlopen opbouwen

Dag 1

- ☐ 45 minuten stevig wandelen

Dag 2

- ☐ 15 minuten wandelen. 4 x 2 minuten hardlopen met 1 minuut herstel. 1 x 3 minuten hardlopen

Dag 3

- ☐ 15 minuten wandelen. 2 x 3 minuten hardlopen en 1 x 4 minuten hardlopen

Week 6

Dag 1

- ☐ 45 minuten stevig wandelen

Dag 2

- ☐ 10 minuten wandelen. 3 x 3 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor. 2 minuten wandelen. 1 x 5 minuten hardlopen

Dag 3

- ☐ 15 minuten wandelen. 3 x 3 minuten hardlopen en 1 x 5 minuten hardlopen

Week 7

Dag 1

- ☐ 45 minuten stevig wandelen

Dag 2

- ☐ 10 minuten wandelen. 3 x 3 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor. 2 minuten wandelen. 1 x 5 minuten hardlopen

Dag 3

- ☐ 15 minuten wandelen. 3 x 3 minuten hardlopen en 1 x 5 minuten hardlopen

► Week 8: Verlenging duurlopen

Week 8

Dag 1

- ☐ 45 minuten stevig wandelen

Dag 2

- ☐ 10 minuten wandelen. 3 x 3 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor. 2 minuten wandelen. 1 x 7 minuten hardlopen

Dag 3

- ☐ 15 minuten wandelen. 3 x 4 minuten hardlopen en 1 x 6 minuten hardlopen

► Week 9: Zwaarste week

Week 9

Dag 1

- ☐ 30 minuten stevig wandelen. 3 x 4 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor

Dag 2

- ☐ 10 minuten wandelen. 3 x 5 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor. 2 minuten wandelen. 1 x 7 minuten hardlopen

Dag 3

- ☐ 15 minuten wandelen. 3 x 6 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor en 1 x 10 minuten hardlopen

Week 10

Dag 1

- ☐ 30 minuten stevig wandelen. 3 x 5 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor

Dag 2

- ☐ 10 minuten wandelen. 3 x 4 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor. 2 minuten wandelen. 1 x 8 minuten hardlopen

Dag 3

- ☐ 15 minuten wandelen. 3 x 5 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussendoor en 1 x 9 minuten hardlopen



Van 0 naar 5 km

Jouw hardlooptempo begint nu!

Tips bij iedere training

- Zorg voor een goede warming-up en cooling-down.
- Neem altijd een hersteldag na een trainingsdag.
- Luister naar je lichaam en neem extra rust als dat nodig is.
- Drink voldoende en eet gezond om je energieniveau op peil te houden.