

# Trainingschema

## 5 KM

De doelstelling is dat je na het volgen van dit schema 30 minuten achtereen kunt hardlopen.

Er is vanuit gegaan dat je drie keer per week traint. Lukt dit niet dan kan je er voor kiezen om twee keer in de week te gaan trainen.

De duur van het schema is twaalf weken.

<b>Week 1</b>	<b>Training</b>
Training 1	20 minuten stevig wandelen
Training 2	25 minuten stevig wandelen
Training 3	30 minuten stevig wandelen

  

<b>Week 2</b>	<b>Training</b>
Training 1	5x 1 min. hardlopen, 3 minuten wandelen
Training 2	5x 1 min. hardlopen, 2 minuten wandelen
Training 3	5x 1 min. hardlopen, 3 minuten wandelen

  

<b>Week 3</b>	<b>Training</b>
Training 1	5x 2 min hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	5x 2 min hardlopen, 2 min. wandelen
Training 3	4x 3 min. hardlopen, 2 min. wandelen

  

<b>Week 5</b>	<b>Training</b>
Training 1	3x 4 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	4x 5 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 3	3x 4 min. hardlopen, 2 min. wandelen

# Trainingschema

## 5 KM

<b>Week 6</b>	<b>Training</b>
Training 1	4x 5 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	3x 6 min. hardlopen, 3 min wandelen.
Training 3	4x 5 min. hardlopen, 2 min. wandelen

  

<b>Week 7</b>	<b>Training</b>
Training 1	3x 7 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	3x 8 min. hardlopen, 3 min wandelen
Training 3	3x 7 min. hardlopen, 2 min. wandelen

  

<b>Week 8</b>	<b>Training</b>
Training 1	3x 8 min hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	3x 9 min. hardlopen, 3 min wandelen
Training 3	3x 8 min hardlopen, 2 min. wandelen

  

<b>Week 9</b>	<b>Training</b>
Training 1	3x 9 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	2x 10 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 3	3x 9 min. hardlopen, 2 min. wandelen

## Trainingschema

5 KM

Week 10	Training
Training 1	2x 10 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	2x 12 min. hardlopen, 2 min wandelen
Training 3	2x 10 min. hardlopen, 2 min. wandelen

  

Week 11	Training
Training 1	2x 12 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	2x 14 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 3	2x 12 min. hardlopen, 2 min. wandelen

  

Week 12	Training
Training 1	2x 15 min. hardlopen, 2 min. wandelen
Training 2	2x 10 min. hardlopen, 1 min. wandelen
Training 3	30 minuten hardlopen

Je hardlooptempo moet rustig en comfortabel zijn.

Vergeet niet voor elke training een goede warming up van tussen de 3 en 5 minuten wandelen/dribbelen.

Wandel of dribbel ook na je training 3 tot 5 minuten om zo ook je hartslag weer naar beneden te brengen .