

Trainingschema beginners 5 km



www.runningroerdalen.nl

Doelstelling Binnen 12 weken minimaal een half uur aan één stuk kunnen hardlopen.

Aanwijzingen In dit schema wissel je hardlopen af met wandelen. Op deze manier kunnen je gewrichten, spieren en pezen gelijkmatig en blessurevrij wennen. Tevens bouw je zo geleidelijk conditie op.

Drie keer per week trainen geeft al snel goede resultaten. Train bijvoorbeeld op maandag, woensdag en zaterdag. Zo krijgt je lichaam tijd om te herstellen. Niet voldoende hersteld? Sla dan gerust een dagje over en doe alternatieve oefeningen of ga bijvoorbeeld zwemmen, wandelen, fietsen of fitnesssen.

Begin met een warming-up voor elke training en sluit af met een cooling-down.
Het looptempo moet zodanig zijn, dat je nog kunt praten.

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	4x: 2 min. Lopen, 2 min. Wandelen	4x: 2 min. Lopen, 2 min. Wandelen	4x: 2 min. Lopen, 2 min. Wandelen
2	5x: 2 min. Lopen, 2 min. Wandelen	4x: 3 min. Lopen, 2 min. Wandelen	5x: 2 min. Lopen, 2 min. Wandelen
3	4x: 3 min. Lopen 2 min. Wandelen	3x: 4 min. Lopen, 2 min. Wandelen	4x: 3 min. Lopen, 2 min. Wandelen
4	2x: 5 min. Lopen, 3 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen	2x: 4 min. Lopen 2 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen	2x: 5 min. Lopen 3 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen
5	2x: 6 min. Lopen 3 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen	2x: 4 min. Lopen 2 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen	2x: 6 min. Lopen 3 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen
6	2x: 8 min. Lopen 3 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen	2x: 6 min. Lopen 2 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen	2x: 8 min. Lopen 3 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen
7	2x: 10 min. Lopen 3 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen	2x: 8 min. Lopen 2 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen	2x: 10 min. Lopen 3 min. Wandelen. Daarna 2x: 3 min. Lopen en 2 min. Wandelen
8	2x: 13 min. Lopen 3 min. Wandelen	2x: 10 min. Lopen 3 min. Wandelen	2x: 13 min. Lopen 3 min. Wandelen
9	2x: 15 min. Lopen 3 min. Wandelen	2x: 10 min. Lopen 3 min. Wandelen	2x: 15 min. Lopen 3 min. Wandelen
10	2x: 20 min. Lopen 5 min. Wandelen	2x: 10 min. Lopen 2 min. Wandelen	2x: 20 min. Lopen 5 min. Wandelen
11	15 min. Lopen, 5 min. Wandelen, 25 min. Lopen	2x: 15 min. Lopen 3 min. Wandelen	15 min. Lopen, 5 min. Wandelen, 25 min. Lopen
12	15 min. Lopen, 5 min. Wandelen, 30 min. Lopen	2x: 15 min. Lopen 3 min. Wandelen	15 min. Lopen, 5 min. Wandelen, 30 min. Lopen

Tip: Voor vragen, begeleiding en persoonlijk advies: bezoek onze trainingen op de woensdagavond. Meer info: www.runningroerdalen.nl