



Absolute Beginner Trainingsschema



DOEL: 5KM

Dit schema bouwt in 13 weken op naar de 5KM.
Duur schema = **13 weken x 3 trainingen per week**
Uitleg schema zie onderstaand.

START

1e week:

- ☐ Training 1: 30 min W
- ☐ Training 2: 8 X 2 min W, 1 min H
- ☐ Training 3: 8 X 2 min W, 1 min H

2e week:

- ☐ Training 1: 35 min W
- ☐ Training 2: 9 X 2 min W, 1 min H
- ☐ Training 3: 9 X 2 min W, 1 min H

STEL EEN DOEL VOOR JEZELF! WANNEER JE NAAR EEN DOEL TOEWERKT, BEN JE VEEL GEMOTIVEERDER OM TE BLIJVEN LOPEN.

3e week:

- ☐ Training 1: 40 min W
- ☐ Training 2: 10 X 2 min W, 1 min H
- ☐ Training 3: 10 X 2 min W, 1 min H

4e week:

- ☐ Training 1: 45 min W
- ☐ Training 2: 8 X 1,5 min W, 1,5 min H
- ☐ Training 3: 8 X 1,5 min W, 1,5 min H

5e week:

- ☐ Training 1: 50 min W
- ☐ Training 2: 9 X 1,5 min W, 1,5 min H
- ☐ Training 3: 9 X 1,5 min W, 1,5 min H

HARDLOOPSOKKEN ZIJN ONTWERPEN VOOR EXTRA ONDERSTEUNING, GOEDE TRANSPIRATIE AFVOER EN MINDER BLAREN. ERVAAR HET VERSCHIL!

6e week:

- ☐ Training 1: 10 X 1,5 min W, 1,5 min H
- ☐ Training 2: 10 X 1 min W, 1,5 min H
- ☐ Training 3: 10 X 1 min W, 1,5 min H

7e week:

- ☐ Training 1: 8 X 1 min W, 2 min H
- ☐ Training 2: 10 X 1 min W, 2 min H
- ☐ Training 3: 10 X 1 min W, 2 min H

8e week:

- ☐ Training 1: 7 X 1 min W, 3 min H
- ☐ Training 2: 8 X 1 min W, 3 min H
- ☐ Training 3: 8 X 1 min W, 3 min H

ZORG DAT JE TIJDENS HET HARDLOPEN NOG KUNT PRATEN. INDIEN DIT NIET HET GEVAL IS, KUN JE BETER EEN RUSTIGER TEMPO AANHOUDEN.

9e week:

- ☐ Training 1: 6 X 2 min W, 4 min H
- ☐ Training 2: 9 X 1 min W, 3 min H
- ☐ Training 3: 9 X 1 min W, 3 min H

10e week:

zwaarste week

- ☐ Training 1: 6 X 2 min W, 5 min H
- ☐ Training 2: 10 X 1 min W, 3 min H
- ☐ Training 3: 10 X 1 min W, 3 min H

11e week:

- ☐ Training 1: 6 X 2 min W, 6 min H
- ☐ Training 2: 6 X 1 min W, 6 min H
- ☐ Training 3: 6 X 1 min W, 6 min H

HEB JE EEN DOEL BEHAALD? BELOON JEZELF DAN MET BIJVOORBEELD EEN NIEUWE RUNNING OUTFIT!

12e week:

- ☐ Training 1: 4 X 2 min W, 7 min H
- ☐ Training 2: 4 X 1 min W, 7 min H
- ☐ Training 3: 4 X 1 min W, 7 min H

13e week:

- ☐ Training 1: 3 X 1 min W, 8 min H
- ☐ Training 2: 5KM, High Five!

FINISH

Uitleg schema

W = Wandelen
H = (heel rustig) Hardlopen

Voorbeeld intervaltraining

1e week, training 2: 8 X 2 min W, 1 min H = 2 minuten wandelen en 1 minuut heel rustig hardlopen. Doe dit 8 keer.

**VAAK BE'JI
TE BANGE!**