hardloopschema

Wat goed! Je hebt besloten om je hardloop carrière te starten of opnieuw op te pakken. Over 10 weken loop je 5km, wie had dat gedacht? Voordat je naar buiten rent wil ik je wat tips meegeven.

1. Hoe getraind je ook bent, je lichaam heeft de tijd nodig om de klappen op te vangen van het rennen. Ga dus om de dag hardlopen, zodat je lichaam went. Op de andere dagen mag je natuurlijk wat anders doen, maar ontzie je benen een beetje.

2. Start niet te snel (helaas mijn grootste valkuil, na 8 jaar nog steeds). Als je denkt; dit ziet er niet uit, wat loop ik langzaam, dan ben je goed bezig. Op deze manier hou je het goed vol.

3. Doe niet meer dan op het schema staat, vaak loop je zo lekker; 'oh ik ga wel wat verder' of 'ik ben nog niet thuis'. Nee, wil je meer, wandel je lekker verder.

4. Is het zwaar, zet toch door. Je kan de training nog een keer herhalen, maar dan doe je langer over het schema.

5. Beloning: normaal zou ik zeggen; schrijf je in voor een wedstrijd. Maar koop bijvoorbeeld dat mooie sportjack wat je nu te duur vond.

6. Print het schema uit en hang het op, zodat je ziet waar je bent in het schema. Je kan ook iedere training in je agenda zetten. Op deze manier vergeet je niet dat je een hardloper bent geworden. ☺

Trek je schoenen aan en gaan! Want over 10 weken loop jij die 5km.

Uitleg schema

Als je nog nooit hardgelopen hebt, dan snap je waarschijnlijk niets van het schema.
We pakken als voorbeeld week 1:

5W	= 5 MINUTEN WANDELEN
10X (1W – 1H)	= 1 MINUUT WANDELEN, 1 MINUUT HARDLOPEN EN DAT 10X
25 MINUTEN	= TOTALE TRAININGSDUUR 25 MINUTEN

Hardloopschema

5W = 5 MINUTEN WANDELEN
10X (1W – 1H) = 1 MINUUT WANDELEN, 1 MINUUT HARDLOPEN EN DAT 10X
25 MINUTEN = TOTALE TRAININGSDUUR 25 MINUTEN

fit food® company

TIP › LET OP: RUSTIG HARDLOPEN, JE MOET KUNNEN PRATEN

WEEK 1	5W 10X (1W – 1H) 25 MINUTEN	5W 10X (1W – 1H) 25 MINUTEN	5W 4X (3H – 2W) 25 MINUTEN

TIP › DOE WAT KLEINE SPRONGETJES TIJDENS DE 5 X WANDELEN

WEEK 2	5W 4X (3H – 2W) 25 MINUTEN	5W 5X (3H – 2W) 30 MINUTEN	5W 5X (3H – 1W) 25 MINUTEN

TIP › KIES EEN LEUKE PODCAST OF MUZIEK OM OP TE LOPEN, DE TIJD GAAT SNELLER

WEEK 3	5W 5X (4H – 2W) 35 MINUTEN	5W 5X (4H – 1W) 30 MINUTEN	5W 4X (5H – 2W) 32 MINUTEN

TIP › KIJK JE OM JE HEEN, WANT WELLICHT ZIE JE DINGEN DIE JE NOOIT ZAG

WEEK 4	5W 4X (5H – 1W) 29 MINUTEN	5W 2X (7H – 2W) 23 MINUTEN	5W 1X (15H - 5W) 25 MINUTEN

TIP › DOE JE WELEENS YOGA? ZOU EEN GOEDE OPTIE ZIJN ERBIJ!

WEEK 5	5W 2X (7,5H – 1W) 23 MINUTEN	5W 2X (10H – 2W) 29 MINUTEN	5W 1X (15H – 2W – 5H) 27 MINUTEN

TIP › JE ZIT AL OP DE HELFT HEB JE NOG GEEN GOEDE SCHOENEN, DAN HEB JE DAT NU ZEKER VERDIEND

WEEK 6	5W 2X (10H – 1W) 22 MINUTEN	5W 1X (15H – 1W – 5H) 26 MINUTEN	5W 1X (17H – 2W – 5H) 29 MINUTEN

TIP › MOCHT JE HET ZWAAR HEBBEN, LOOP IETS RUSTIGER EN LET OP KLEINE PASJES

WEEK 7	5W 2X (10H – 2W) 1X (5H) 34 MINUTEN	5W 2X (10H – 1W) 1X (5H) 32 MINUTEN	5W 1X (20H) 5W 30 MINUTEN

Hardloopschema

TIP > DOE JE WELEENS BUIKSPIER/ RUG OEFENINGEN CORE STABILITY IS GOED VOOR EEN LOPER

WEEK 8	5W 3X (10H – 3H) 44 MINUTEN	5W 3X (10H – 1 W) 38 MINUTEN	5W 1X (22H- 5W) 32 MINUTEN

TIP > DOE JIJ WEL EENS ADEMHALINGSOEFENINGEN? PROBEER DAT EENS.
HET HOEFT NIET PERSE TIJDENS HET HARDLOPEN MAG OOK EEN NADER MOMENT OP DE DAG

WEEK 9	5W 2X (15H – 3W) 41 MINUTEN	5W 1X (20H -5W –10 H) 40 MINUTEN	5W 1X (25H– 5W) 35 MINUTEN

TIP > JE BENT ER BIJNA, BORST VOORUIT WANT JE KAN ZIJN TROTS ZIJN OP JEZELF!

WEEK 10	5W 2X (15 H – 2 W) 39 MINUTEN	5W 1X (20H – 1W -10H) 36 MINUTEN	5W 1X 30 H 35 MINUTEN