



12-Weeks Beginners Hardloopschema voor een 10 km

Dit schema is ontworpen voor beginners die naar een 10 km wedstrijd toewerken. Het combineert rustige trainingen, intervaltrainingen en lange duurlopen om zowel uithoudingsvermogen als snelheid op te bouwen.

Tempo's voor de Trainingen

1. Rustige training (Easy Run): Comfortabel tempo waarbij je zonder moeite een gesprek kunt voeren, ongeveer 60-70% van je maximale hartslag. Dit tempo ligt tussen 7:00 - 8:00 minuten per kilometer.
2. Intervaltraining: Uitdagend maar beheersbaar tempo, ongeveer 80-90% van je maximale inspanning, tussen 5:30 - 6:30 minuten per kilometer.
3. Lange duurloop: Ontspannen en comfortabel tempo, net iets langzamer dan je rustige training, ongeveer 6:30 - 7:30 minuten per kilometer.

Schema

Week 1-4: Basis opbouwen

Week 1

- Dag 1: Rustige training: 3 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 4 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 3 km op 7:00 - 8:00 min/km

- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 4 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 2

- Dag 1: Rustige training: 3,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 5 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 3,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 5 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 3

- Dag 1: Rustige training: 4 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 6 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 4 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 6 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 4

- Dag 1: Rustige training: 4,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 7 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 4,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 7 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 5-8: Uitbreiding van de afstand

Week 5

- Dag 1: Rustige training: 5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 8 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 8 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 6

- Dag 1: Rustige training: 5,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 4 x 2 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 5,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 9 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 7

- Dag 1: Rustige training: 6 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 5 x 2 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 6 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 10 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 8

- Dag 1: Rustige training: 6,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 6 x 2 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 6,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust

- Dag 5: Lange duurloop: 11 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 9-12: Tempo en afstand verbeteren

Week 9

- Dag 1: Rustige training: 7 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 4 x 3 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 7 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 12 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 10

- Dag 1: Rustige training: 7,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 5 x 3 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 7,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 13 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 11

- Dag 1: Rustige training: 8 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 6 x 3 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 8 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Lange duurloop: 14 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Dag 6: Rust
- Dag 7: Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 12

- Dag 1: Rustige training: 5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 2: Interval: 4 x 2 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Dag 3: Rustige training: 5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Dag 4: Rust
- Dag 5: Rust
- Dag 6: 10 km testloop: Probeer een gelijkmatig tempo aan te houden, start met een tempo van 6:00