



8-Weeks beginners hardloopschema voor een 5 km

Na het succesvol voltooien van een goed uitgebalanceerd trainingsschema zoals het onderstaande, kunnen beginners vaak verwachten om de 5 km te lopen binnen een bereik van 25 tot 35 minuten.

Tempo's voor de Trainingen

1. Rustige training (Easy Run): Dit moet een comfortabel tempo zijn waarbij je zonder moeite een gesprek kunt voeren. Dit is ongeveer 60-70% van je maximale hartslag. Voor de meeste beginners ligt dit tempo tussen 7:00 - 8:00 minuten per kilometer.
2. Intervaltraining: Deze sessies zijn bedoeld om je snelheid te verbeteren. De tempo's moeten uitdagend maar beheersbaar zijn, ongeveer 80-90% van je maximale inspanning. Voor beginners kan dit tussen 5:30 - 6:30 minuten per kilometer zijn. Zorg ervoor dat je voldoende hersteltijd neemt tussen de intervallen.
3. Lange duurloop: Het doel van de lange duurloop is het verbeteren van je uithoudingsvermogen. Dit moet een ontspannen en comfortabel tempo zijn, net iets langzamer dan je rustige training, ongeveer 6:30 - 7:30 minuten per kilometer.

Week 1

Dag 1:

- Rustige training: 2 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 2:

- Interval: 4 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 3:

- Rustige training: 2 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 4:

- Rust

Dag 5:

- Lange duurloop: 3 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 6:

- Rust

Dag 7:

- Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 2

Dag 1:

- Rustige training: 2,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 2:

- Interval: 5 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 3:

- Rustige training: 2,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 4:

- Rust

Dag 5:

- Lange duurloop: 3,5 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 6:

- Rust

Dag 7:

- Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 3

Dag 1:

- Rustige training: 3 km op 7:00 - 8:00 min/km

- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 2:

- Interval: 6 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 3:

- Rustige training: 3 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 4:

- Rust

Dag 5:

- Lange duurloop: 4 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 6:

- Rust

Dag 7:

- Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 4

Dag 1:

- Rustige training: 3,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen

- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 2:

- Interval: 7 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 3:

- Rustige training: 3,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 4:

- Rust

Dag 5:

- Lange duurloop: 4,5 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 6:

- Rust

Dag 7:

- Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 5

Dag 1:

- Rustige training: 4 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 2:

- Interval: 8 x 1 minuut hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 3:

- Rustige training: 4 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 4:

- Rust

Dag 5:

- Lange duurloop: 5 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 6:

- Rust

Dag 7:

- Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 6

Dag 1:

- Rustige training: 4,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 2:

- Interval: 4 x 2 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 3:

- Rustige training: 4,5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 4:

- Rust

Dag 5:

- Lange duurloop: 5,5 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 6:

- Rust

Dag 7:

- Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 7

Dag 1:

- Rustige training: 5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 2:

- Interval: 5 x 2 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen

- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 3:

- Rustige training: 5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 4:

- Rust

Dag 5:

- Lange duurloop: 6 km op 6:30 - 7:30 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 6:

- Rust

Dag 7:

- Actieve rust: 30 minuten wandelen of fietsen

Week 8

Dag 1:

- Rustige training: 5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 2:

- Interval: 6 x 2 minuten hardlopen op 5:30 - 6:30 min/km, 2 minuten wandelen
- Warming-up: 5 minuten wandelen

- Cooling-down: 5 minuten wandelen

Dag 3:

- Rustige training: 5 km op 7:00 - 8:00 min/km
- Warming-up: 5 minuten wandelen
- Cooling-down: 5 minuten