

Loopschema 5 KM

Ter voorbereiding — Beginnende hardlopers

Week	Training 1				Training 2			
	Hardlopen	Wandelen	Serie	Totaal	Hardlopen	Wandelen	Serie	Totaal
Week 1	—	30 min	—	30 min	1 min	2 min	×8	24 min
Week 2	—	35 min	—	35 min	1 min	2 min	×9	27 min
Week 3	1 min	2 min	×8	24 min	2 min	1 min	×10	30 min
Week 4	1 min	2 min	×9	27 min	2 min	1 min	×10	30 min
Week 5	1 min	2 min	×10	30 min	3 min	1 min	×8	32 min
Week 6	2 min	1 min	×10	30 min	5 min	1 min	×5	30 min
Week 7	3 min	1 min	×10	40 min	7 min	1 min	×5	40 min
Week 8	5 min	1 min	×5	30 min	10 min	1 min	×4	44 min
Week 9	10 min	1 min	×4	44 min	15 min	1 min	×2	32 min
Week 10	15-1-10-1-10 min	—	×1	37 min	20-1-10-1-10 min	—	×1	42 min
Week 11	20-1-15-1-10 min	—	×1	47 min	20-1-20 min	—	×2	42 min
Week 12	30 min	—	×1	30 min	30-1-15 min	—	×1	46 min

Hardlopen = loopblokken **Wandelen** = looppauze **Serie** = aantal herhalingen — = niet van toepassing

▶ **Week 1-2:** Begin rustig met wandelen. Training 2 introduceert de eerste loopblokken.

▶ **Week 10-12:** Langere loopblokken zonder wandelpauze. Je bouwt toe naar een volledige 5 KM.

Tips!

- Zorg voor goede hardloopschoenen en passende sportkleding.
- Neem minimaal 48 uur rust tussen de hardlooptrainingen.
- Zorg goed voor je lijf: denk aan gezonde voeding, voldoende rust en slaap.

Heb je last van een blessure of heb je vragen over je opbouw? **Kom langs op ons gratis sportsprekuur.**
Anmelden via: www.verantwoord-bewegen.nl