

Beginnersschema

In het **beginnersschema** wordt er gewerkt met **hardlopen en wandelen**.

De bedoeling van de wandelpauzes is dat men actief kan herstellen van de looppas. In de eerste maanden van je opbouw werk je dus met een duurlooptempo (en wandelen). Dit is de meest geschikte vorm om het uithoudingsvermogen te verbeteren. Ook op het niveau van vetverbranding heb je hiermee het meeste effect, aangezien een dergelijke trainingsopbouw het "afvallen" bevordert. Later kunnen de trainingen eventueel uitgebreid worden met varianten als heuvelloopjes, intensieve interval en wedstrijden. Doe een goede warming-up maar en een nog betere cooling-down. Na een training zijn je spieren juist extra kort en is het goed ze juist dan rustig weer een beetje op te rekken. Besteed dus meer tijd aan je cooling-down dan aan je warming-up.

Duur: 10 weken

Einddoel: 5 km. Hardlopen

Tempo: Rustig (je moet nog kunnen praten!)

Getraindheid: Dit schema is voor beginners en bouwt de belasting langzaam op. Als je de gevraagde inspanning niet kunt volhouden dan is het raadzaam om bijvoorbeeld elke tweede week te herhalen waardoor de belasting nog langzamer wordt opgebouwd. Je lichaam kan dan beter wennen aan de trainingsbelasting. Het volgende schema ontstaat dan: week 1, week 2, week 2, week 3, week 4, week 4, week 5, etc.

Warming-up: 5 minuten waarin je wandelt, sprongetjes maakt, enkele diepe kniebuigingen maakt.

Cooling - down: 5 minuten waarin je wandelt en kleine sprongetjes maakt.

LET OP Voordat je begint is het raadzaam je huisarts te raadplegen, met name bij hart - en longproblemen, klachten aan het houding - en bewegingsapparaat en als je geen enkele ervaring hebt met sporten.

Hardloopaanbiedingen.nl wenst je heel veel succes en plezier met hardlopen!

Vragen? Bel ons: **0182-614600** of mail naar: klantenservice@hardloopaanbiedingen.nl.

Je vindt ons ook op Facebook en Twitter.

WEEK 1

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *18 minuten*, 1 min. lopen, 1 min. wandelen, 1 min. lopen, 1 min wandelen, 2 min lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen en 3 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *18 minuten*, 1 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min wandelen.

4: Rustdag

5: *20 minuten*, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min wandelen, 3 min lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen en 3 min. wandelen.

6: Rustdag

7: Rustdag

WEEK 2

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *20 minuten*, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *18 minuten*, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.

4: Rustdag

5: *22 minuten*, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.

6: Rustdag

7: Rustdag

WEEK 3

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *22 minuten*, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *25 minuten*, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen en 1 min. wandelen.

4: Ru4: Rustdag

5: *25 minuten*, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen.

6: Rustdag

7: Rustdag

WEEK 4

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *22 minuten*, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *25 minuten*, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen en 1 min. wandelen.

4 Rustdag

5: *25 minuten*, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen.

6: Rustdag

7: Rustdag

WEEK 5

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *28 minuten*: 3 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *28 minuten* 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen en 2 min. wandelen.

4: Rustdag

5: *30 minuten* 4 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen.

6: Rustdag

7: Rustdag

WEEK 6

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *28 minuten* 3 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *28 minuten* 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen en 2 min. wandelen.

4: Rustdag

5: *30 minuten* 4 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min wandelen.

6: Rustdag

7: Rustdag

WEEK 7

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *32 minuten* 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *34 minuten* 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 11 min. lopen, 1 min. wandelen.

4: Rustdag

5: *36 minuten* 14 min. lopen, 2 min. wandelen, 18 min. lopen, 2 min. wandelen.

6: Rustdag

7: Rustdag

WEEK 8

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *32 minuten* 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *34 minuten* 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 11 min. lopen, 1 min. wandelen.

4: Rustdag

5: *36 minuten* 14 min. lopen, 2 min. wandelen, 18 min. lopen, 2 min. wandelen.

6: Rustdag

7: Rustdag

WEEK 9

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *32 minuten* 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *34 minuten* 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 11 min. lopen, 1 min. wandelen.

4: Rustdag

5: *36 minuten* 14 min. lopen, 2 min. wandelen, 18 min. lopen, 2 min. wandelen.

6: Rustdag

7: Rustdag

WEEK 10

Dag-Totaaltijd-Schema

1: *33 minuten* 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen.

2: Rustdag

3: *26 minuten* 12 min. lopen, 1 min. wandelen, 12 min. lopen, 1 min. wandelen.

4: Rustdag

5: *12 minuten* 10 min. lopen, 2 min. wandelen.

6: Rustdag

7: **Wedstrijddag Prestatieloop 5 km hardlopen.**
