

Heb jij al best wat conditie, pak jij vaker de fiets dan de auto of beoefen je ook een andere sport? Dan is het 5 km hardloopschema voor de beginner voor jou een goede basis. Dit schema bouwt het hardlopen ook in minuten op, maar heeft minder wandelmomenten dan het schema voor de absolute beginner.

Week 1

- ☐ **Training 1:** 8 x 2 min. wandelen / 1 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 6 x 1,5 min. wandelen / 1,5 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 5 x 1 min. wandelen / 2 min. hardlopen

Week 2

- ☐ **Training 1:** 10 x 1,5 min. wandelen / 2 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 8 x 1,5 min. wandelen / 3 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 10 x 1 min. wandelen / 2 min. hardlopen

Week 3

- ☐ **Training 1:** 12 x 2 min. wandelen / 2 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 10 x 1,5 min. wandelen / 3 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 9 x 1 min. wandelen / 2 min. hardlopen

Week 4

- ☐ **Training 1:** 8 x 1 min. wandelen / 4 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 4 x 2 min. wandelen / 5 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 6 x 1 min. wandelen / 6 min. hardlopen

Week 5

- ☐ **Training 1:** 4 x 2 min. wandelen / 8 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 10 x 1 min. wandelen / 2 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 3 x 2 min. wandelen / 9 min. hardlopen

Week 6

- ☐ **Training 1:** 4 x 2 min. wandelen / 8 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 6 x 1 min. wandelen / 7 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 3 x 2 min. wandelen / 9 min. hardlopen

Week 7

- ☐ **Training 1:** 12 x 2 min. wandelen / 3 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 2 x 2 min. wandelen / 12 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 6 x 2 min. wandelen / 6 min. hardlopen

Week 8

- ☐ **Training 1:** 10 x 1 min. wandelen / 4 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 5 x 3 min. wandelen / 8 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 3 x 4 min. wandelen / 10 min. hardlopen

Week 9

- ☐ **Training 1:** 9 x 2 min. wandelen / 5 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 5 x 2 min. wandelen / 9 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 2 x 5 min. wandelen / 15 min. hardlopen

Week 10

- ☐ **Training 1:** 8 x 2 min. wandelen / 6 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 6 x 3 min. wandelen / 8 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 4 x 2 min. wandelen / 12 min. hardlopen

Week 11

- ☐ **Training 1:** 6 x 2 min. wandelen / 7 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 3 x 3 min. wandelen / 10 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** 1x 20 min. hardlopen

Week 12

- ☐ **Training 1:** 6 x 2 min. wandelen / 5 min. hardlopen
- ☐ **Training 2:** 3 x 2 min. wandelen / 10 min. hardlopen
- ☐ **Training 3:** Wedstrijd 5 KM