

Heb je weinig conditie, overgewicht of vind jij jezelf gewoon allesbehalve sportief? Dan geeft het 5 km hardloopschema voor de absolute beginner jou de beste start. Dit schema laat jouw lichaam langzaam wennen aan deze, voor jou, nieuwe manier van bewegen. Zo bestaat dit hardloopschema ook uit trainingsmomenten waarbij je alleen wandelt. Kleine stukjes hardlopen worden heel langzaam toegevoegd aan deze wandelmomenten. Zo kom je gedurende 12 weken, stukje bij beetje, dichterbij de 5 km!

**START**

**Uitleg schema:**

W = Wandelen

H = (rustig) Hardlopen

### Week 1:

- Training 1: 20 min W
- Training 2: 6 X 3 min W, 1 min H
- Training 3: 30 min W

### Week 2:

- Training 1: 8 X 2 min W, 1 min H
- Training 2: 45 min W
- Training 3: 5 X 1 min W, 2 min H

### Week 3:

- Training 1: 10 X 2 min W, 1 min H
- Training 2: 8 X 1,5 min W, 1,5 min H
- Training 3: 7 X 1 min W, 2 min H

### Week 4:

- Training 1: 12 X 2 min W, 1 min H
- Training 2: 10 X 1,5 min W, 1,5 min H
- Training 3: 7 X 1 min W, 2 min H

### Week 5:

- Training 1: 8 X 2 min W, 1,5 min H
- Training 2: 4 X 3 min W, 3 min H
- Training 3: 6 X 2 min W, 2,5 min H

### Week 6:

- Training 1: 10 X 1 min W, 2,5 min H
- Training 2: 4 X 3 min W, 4 min H
- Training 3: 3 X 2 min W, 5 min H

### Week 7:

- Training 1: 9 X 2 min W, 3 min H
- Training 2: 6 X 2,5 min W, 4 min H
- Training 3: 4 X 2 min W, 5 min H

### Week 8:

- Training 1: 12 X 2 min W, 3 min H
- Training 2: 6 X 1,5 min W, 6 min H
- Training 3: 4 X 2 min W, 7 min H

### Week 9:

- Training 1: 10 X 1 min W, 4 min H
- Training 2: 5 X 3 min W, 8 min H
- Training 3: 3 X 4 min W, 10 min H

### Week 10:

- Training 1: 9 X 2 min W, 5 min H
- Training 2: 5 X 2 min W, 9 min H
- Training 3: 2 X 5 min W, 15 min H

### Week 11:

- Training 1: 8 X 2 min W, 6 min H
- Training 2: 6 X 3 min W, 8 min H
- Training 3: 4 X 2 min W, 10 min H

### Week 12:

- Training 1: 6 X 2 min W, 6 min H
- Training 2: 5 X 3 min W, 5 min H
- Training 3: Wedstrijd 5 KM

**FINISH**

**Vragen?**

Kom langs in jouw  
RunX winkel.