

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!

START

Uitleg schema:

W = Wandelen

H = (rustig) Hardlopen

Week 1:

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

Week 2:

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

Week 3:

- Training 1: 12 X 2 min W, 2 min H
- Training 2: 10 X 1,5 min W, 3 min H
- Training 3: 9 X 1 min W, 2 min H

Week 4:

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

Week 5:

- Training 1: 4 X 2 min W, 8 min H
- Training 2: 10 X 1 min W, 2 min H
- Training 3: 3 X 2 min W, 9 min H

Week 6:

- Training 1: 4 X 2 min W, 8 min H
- Training 2: 6 X 1 min W, 7 min H
- Training 3: 3 X 2 min W, 9 min H

Week 7:

- Training 1: 12 x 2 min W, 3 min H
- Training 2: 3 X 2 min W, 12 min H
- Training 3: 6 X 2 min W, 6 min H

Week 8:

- 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 9:

- 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 10:

- 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, 12 min H

Week 11:

- Training 1: 6 X 2 min W, 7 min H
- Training 2: 3 X 3 min W, 10 min H
- Training 3: 1 X 20 min H

Week 12:

- Training 1: 6 X 2 min W, 5 min H
- Training 2: 3 X 2 min W, 10 min H
- Training 3: Wedstrijd 5 KM

FINISH

Vragen?

Kom langs in jouw
RunX winkel.