

## Beginnersschema – 5 km

### Week 1

Training 1	30 minuten wandelen
Training 2	8 x 1 minuut hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen
Training 3	8 x 1 minuut hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen

### Week 2

Training 1	35 wandelen
Training 2	9 x 1 minuut hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen
Training 3	9 x 1 minuut hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen

### Week 3

Training 1	40 minuten wandelen
Training 2	10 x 1 minuut hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen
Training 3	10 x 1 minuut hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen

### Week 4

Training 1	45 minuten wandelen
Training 2	8 x 1,5 minuut hardlopen Pauze = 1,5 minuut wandelen
Training 3	8 x 1,5 minuut hardlopen Pauze = 1,5 minuut wandelen

### Week 5

Training 1	50 minuten wandelen
Training 2	9 x 1,5 minuut hardlopen Pauze = 1,5 minuut wandelen
Training 3	9 x 1,5 minuut hardlopen Pauze = 1,5 minuut wandelen

### Week 6

Training 1	10 x 1,5 minuut hardlopen Pauze = 1,5 minuut wandelen
Training 2	10 x 1,5 minuut hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen
Training 3	10 x 1,5 minuut hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen

### Week 7

Training 1	8 x 2 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen
Training 2	10 x 2 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen
Training 3	10 x 2 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen

### Week 8

Training 1	7 x 3 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen
Training 2	8 x 3 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen
Training 3	8 x 3 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen

### Week 9

Training 1	6 x 4 minuten hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen
Training 2	9 x 3 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen
Training 3	9 x 3 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen

### Week 10

Training 1	6 x 5 minuten hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen
Training 2	10 x 3 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen
Training 3	10 x 3 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen

### Week 11

Training 1	6 x 6 minuten hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen
Training 2	6 x 6 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen
Training 3	6 x 6 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen

### Week 12

Training 1	4 x 7 minuten hardlopen Pauze = 2 minuten wandelen
Training 2	4 x 7 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen
Training 3	4 x 7 minuten hardlopen Pauze = 1 minuut wandelen

## Succes met je eerste 5 km!

- Probeer niet te snel hard te lopen; tijdens het hardlopen zou je nog moeten kunnen praten.
- Neem na elke training minimaal 1 dag rust om je lichaam te laten herstellen.

Dit schema is bedoeld voor de beginnende hardloper. Er zit een rustige opbouw in het schema om je lichaam te laten wennen aan de belasting van het hardlopen. Na dit schema ben je klaar voor de 5 kilometer. Wil je verder trainen? Check [www.loopplezier.nl](http://www.loopplezier.nl) voor een leuke vervolgcursus!