

Toelichting bij het schema van 0 naar 5 km, 12 weken (3 x per week trainen)¹

Voor wie?

Dit schema is geschikt voor lopers die nog niet veel ervaring hebben met hardlopen. Aan het eind van dit schema ben je in staat 5 km hard te lopen. Wanneer je al wat ervaring hebt met hardlopen en je bent helemaal fit, kan je overwegen om minder tijd uit te trekken voor je overstap van 0-5 km. Je kunt dan kiezen voor het schema 'van 0 km tot 5 km in 6 weken'.

Opbouw

Het is de bedoeling dat je drie keer in de week gaat trainen, bijvoorbeeld op dinsdag, donderdag en zaterdag.

Hoe snel?

De gewenste snelheid van het hardlopen is aangegeven in vijf zones:

W: wandelen

Z1: dat is makkelijk. Zeer lichte inspanning en praten is onafgebroken mogelijk.

Z2: dat is matig. Ademhaling versnelt iets en inspanning wordt iets lastiger. .

Z3: dat is moeilijk. Verstevigde ademhaling en praten kan alleen nog in korte zinnen.

Z4: dat is zeer moeilijk. Geen behoefte aan praten.

Z5: dat is maximaal. Praten niet meer mogelijk en buiten adem.
Enkele minuten volhouden.

In het schema komen ook versnellingen voor. Dat zijn loopjes van 60 tot 80 meter waarbij je de snelheid bij iedere stap iets verhoogt. Je begint uit stilstand, begint rustig en gaat steeds iets sneller lopen tot je (bijna) voluit loopt. Houd de snelheid beperkt als je benen niet goed voelen. Wandel of dribbel na elke versnelling 1 minuut.

Uitleg

Wat wordt nu precies bedoeld met een training als:

10 min. W daarna 10 min. in Z1 waarvan 4 x 1 min. in Z2, p = 2 min. Daarna 5 min. in Z1

Deze training duurt 25 minuten en bevat vier snellere stukken. Je loop begint wandelend. Na 10 minuten wandelen ga je lopen in Z1. Op enig moment versnel je tot Z2. Dat tempo houd je 1 minuut vast. Dan heb je 2 minuten pauze (p = 2) waarin je loopt in Z1. Dan versnel je weer om achtereenvolgens drie keer 1 minuut in Z2 te lopen, daartussen steeds 2 minuten pauze in Z1. Na de laatste minuut in Z2 loop je rustig 5 minuten door in Z1.

¹ Het schema is gemaakt door Rob Veer



START  0-5 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:

W1

Training 1: 30 min. wandelen waarvan 6 x 1 min. hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 6 x 1 min. hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



Training 3: 30 min. wandelen waarvan 4 x 2 min. hardlopen in Z1. Pauze = 4 min. wandelen.



W3

Training 1: 30 min. wandelen waarvan 4 x 2 min. hardlopen in Z1. Pauze = 3 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 2+3+4 min. hardlopen in Z1. Pauze = 3 min. wandelen.



Training 3: 35 min. wandelen waarvan 3 x 4 min. hardlopen in Z1. Pauze = 6 min. wandelen.



W2

Training 1: 30 min. wandelen waarvan 4 x 1'30 min. hardlopen in Z1. Pauze = 2'30 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 4 x 2 min. hardlopen in Z1. Pauze = 3 min. wandelen.



Training 3: 30 min. wandelen waarvan 5 x 2 min. hardlopen in Z1. Pauze = 4 min. wandelen.



W4

Training 1: 30 min. wandelen waarvan 5 x 2 min. hardlopen in Z1. Pauze = 3 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 4+3+4 min. hardlopen in Z1. Pauze = 3 min. wandelen.



Training 3: 35 min. wandelen waarvan 6+5+4 min. hardlopen in Z1. Pauze = 5+3 min. wandelen.





W5

Training 1: 30 min. wandelen waarvan 4 x 2'30 min. hardlopen in Z1.
Pauze = 2'30 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 2 x 4 en 3 x 2 min. hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



Training 3: 40 min. wandelen waarvan 7 min. in Z1 + 5 min. in Z2 + 3 min. in Z2. P = 3+2 min. W. Daarna 3x een versnelling (60m).



W7

Training 1: 30 min. wandelen waarvan 4+5+6 min. hardlopen in Z1.
Pauze = 1 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 4 x 4 min. hardlopen in Z1.
Pauze = 2 min. wandelen.



Training 3: 40 min. wandelen waarvan 12 min. in Z1 + 7 min. in Z2 + 2 min. in Z2. P = 2+1 min. W. Daarna 3x een versnelling (60m).



W6

Training 1: 30 min. wandelen waarvan 2+3+4+3+2 min. hardlopen in Z1. Pauze = 1 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 3 x 5 min. hardlopen in Z1.
Pauze = 2 min. wandelen.



Training 3: 40 min. wandelen waarvan 9 min. in Z1 + 6 min. in Z2 + 3 min. in Z2. P = 3+2 min. W. Daarna 3x een versnelling (60m)



W8

Training 1: 30 min. wandelen waarvan 5+6+7 min. hardlopen in Z1.
Pauze = 1 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 8 min. hardlopen in Z1 + 2 x 4 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min. wandelen.



Training 3: 40 min. wandelen waarvan 10+8+10 min. hardlopen in Z1.
Pauze = 2 min. wandelen. Daarna 3 x een versnelling (60m).





W9

Training 1: 35 min. wandelen waarvan 4 x 5 min. hardlopen in Z1. Pauze = 1 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 10 min. hardlopen in Z1 + 2 x 5 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min. wandelen.



Training 3: 40 min. wandelen waarvan 2 x 15 min. hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen. Daarna 3x een versnelling (60m).



W11

Training 1: 35 min. wandelen waarvan 7+8+9 min. hardlopen in Z1. Pauze = 1 min. wandelen.



Training 2: 40 min. wandelen waarvan 15 min. hardlopen in Z1 + 3 x 5 min. hardlopen in Z2. Pauze = 1 min. wandelen.



Training 3: 10 min. wandelen daarna 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 3x een versnelling (60m).



W10

Training 1: 35 min. wandelen waarvan 4+6+6+4 min. hardlopen in Z1. Pauze = 1 min. wandelen.



Training 2: 35 min. wandelen waarvan 12 min. hardlopen in Z1 + 3 x 4 min. hardlopen in Z2. Pauze = 1 min. wandelen.



Training 3: 10 min. wandelen daarna 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 3x een versnelling (60m).



W12

Training 1: 30 min. wandelen waarvan 9 min. hardlopen in Z1 + 7 min. in Z2 + 5 min. in Z2. Pauze = 1 min. wandelen.



Training 2: 30 min. wandelen waarvan 8 min. hardlopen in Z1 + 4 min. in Z2 + 2 min. in Z2. Pauze = 1 min. wandelen.



Training 3: 5 km hardlopen. Vooraf een ontspannen warming-up.

