

# Toelichting bij het schema van 3 naar 5 km, 12 weken (3 x per week trainen)<sup>1</sup>

## Voor wie?

Dit schema is geschikt voor lopers die 3 km onafgebroken kunnen hardlopen. Aan het eind van dit schema ben je in staat daar ten minste 2 km aan vast te plakken. Je kan overwegen om wat minder tijd uit te trekken voor je overstap van 3 naar 5 km. Dit is aan te raden wanneer je een 3 km gemakkelijk loopt en/of helemaal fit bent. In dat geval kun je beter aan de slag met het schema 'van 3 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. 5-10km tempo.

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

## 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.

<sup>1</sup> Het schema is gemaakt door Rob Veer



START  3-5 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:

W1

**Training 1:** 30 min. wandelen waarvan 3 x 6 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 15 min. hardlopen in Z1 waarvan  
5 x 1 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 20 min. hardlopen in Z1.



W3

**Training 1:** 35 min. wandelen waarvan 2 + 4 + 6 + 8 min. hardlopen in  
Z1. Pauze = 1 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 15 min. hardlopen in Z1 waarvan  
3 x 2 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 25 min. hardlopen in Z1.



W2

**Training 1:** 30 min. wandelen waarvan 6 + 7 + 8 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 15 min. hardlopen in Z1 waarvan  
6 x 1 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 20 min. hardlopen in Z1.



W4

**Training 1:** 35 min. wandelen waarvan 4 + 5 + 6 + 7 min. hardlopen in  
Z1. Pauze = 1 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 15 min. hardlopen in Z1 waarvan  
3 x 2 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 25 min. hardlopen in Z1.





W5

**Training 1:** 35 min. wandelen waarvan 3 x 8 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 18 min. hardlopen in Z1 waarvan  
3 x 3 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 20 min. hardlopen in Z1 + 5 min.  
hardlopen in Z2.



W7

**Training 1:** 35 min. wandelen waarvan 6 + 8 + 10 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 1 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 22 min. hardlopen in Z1 waarvan  
3 x 3 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 20 min. hardlopen in Z1 + 5 min.  
hardlopen in Z2.



W6

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



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 20 min. hardlopen in Z1  
waarvan 3 x 3 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 20 min. hardlopen in Z1 + 5 min.  
hardlopen in Z2.



W8

**Training 1:** 35 min. wandelen waarvan 3 x 8 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 1 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 20 min. hardlopen in Z1 waarvan  
3 x 3 min. hardlopen in Z2. Pauze = 2 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 30 min. hardlopen in Z1.





W9

**Training 1:** 35 min. wandelen waarvan 6 + 8 + 10 min. hardlopen in Z1. Pauze = 1 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 25 min. hardlopen in Z1 waarvan 2+3+4+5 min. hardlopen in Z2. Pauze = 1 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 25 min. hardlopen in Z1 + 5 min. hardlopen in Z2.



W11

**Training 1:** 40 min. wandelen waarvan 5 + 10 + 15 min. hardlopen in Z1. Pauze = 1 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 20 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 1 min. hardlopen in Z2. Pauze = 1 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna **5 km hardlopen.**



W10

**Training 1:** 40 min. wandelen waarvan 6 + 9 + 12 min. hardlopen in Z1. Pauze = 1 min. wandelen.



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 25 min. hardlopen in Z1 waarvan 2+3+4+5 min. hardlopen in Z2. Pauze = 1 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 25 min. hardlopen in Z1 + 5 min. hardlopen in Z2.



W12

**Training 1:** 40 min. wandelen waarvan 3 x 10 min. hardlopen in Z1. Pauze = 1 min. wandelen



**Training 2:** 5 min. wandelen daarna 20 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 1 min. hardlopen in Z2. Pauze = 1 min. hardlopen in Z1.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna **5 km hardlopen.**

