

Toelichting bij het schema van 5 naar 5 km (snelheid), 12 weken (2 x per week trainen)¹

Voor wie?

Dit schema is geschikt voor lopers die 5 km onafgebroken kunnen hardlopen. Dit schema zorgt ervoor dat je de 5 km sneller gaat lopen. Je kan overwegen om wat minder tijd uit te trekken voor het versnellen van je 5 km. Dit is aan te raden wanneer je helemaal fit bent en wanneer je een 5 km gemakkelijk loopt. In dat geval kun je beter aan de slag met het schema 'van 5 km tot 5 km in 6 weken'.

Opbouw

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

Hoe snel?

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

- 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:

3 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)

Deze training duurt 30 minuten en bevat drie snellere stukken. Je begint met hardlopen in Z1. Na 9 minuten versnel je naar Z2. Dat tempo houd je 1 minuut vast. Daarna loop je weer 9 minuten in Z1, waarna je weer versnelt naar Z2. Dit doe je drie keer..

¹ Het schema is gemaakt door Rob Veer



START  5-5 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:



W1

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1..



Training 2: 4 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



W2

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1 + 5 min. in Z2.



Training 2: 5 x (8 min. hardlopen in Z1 + 1 min. hardlopen in Z2)



W3

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 5 x 100m in Z4.
Pauze = 100m.



Training 2: 16 min. hardlopen in Z1 +12 min. in Z2 + 8 min. in Z3 + 4 min. in Z4 + 5 min. in Z1.



W4

Training 1: 40 min. hardlopen in Z1 waarvan 6 x 3 min. hardlopen in Z3/Z4. Pauze = 2 min. in Z1.



Training 2: 5 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)





HARDLOOPSCHEMA VAN:



W5

Training 1: 40 min. hardlopen in Z1 waarvan 2+3+4+4+3+2 min. in Z3. Pauze = 2 min. in Z1.



Training 2: 6 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



W7

Training 1: 45 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 2 min. hardlopen in Z4. Pauze = 2 min. in Z1.



Training 2: 6 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



W6

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 5 x 100m in Z4.
Pauze = 100m wandelen.



Training 2: 20 min. hardlopen in Z1 + 15 min. in Z2 + 10 min. in Z3 + 5 min. in Z4 + 5 min. in Z1.



W8

Training 1: 45 min. hardlopen in Z1. Daarna 5 x 100m in Z4.
Pauze = 100m.



Training 2: 50 min. hardlopen in Z1 waarvan 6 x 2 min. hardlopen in Z4. Pauze = 2 min. in Z1.





W9

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1.



Training 2: 17 min. hardlopen in Z1 + 13 min. in Z2 + 9 min. in Z3 + 5 min. in Z4 + 1 min. in Z4/Z5 + 5 min. in Z1.



W11

Training 1: 40 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 3 min. hardlopen in Z4. Pauze = 3 min. in Z1.



Training 2: 40 min. hardlopen in Z1. Daarna 5 x 100m in Z4. Pauze = 100m.



W10

Training 1: 5 x (8 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2).



Training 2: 50 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 4 min. hardlopen in Z3/Z4. Pauze = 2 min. in Z1.



W12

Training 1: 25 min. hardlopen in Z1. Daarna 5 x 100m in Z4. Pauze = 100m.



Training 2: wedstrijd 5 kilometer.

