

Toelichting bij het schema van 5 naar 5 km (onderhoud), 12 weken (3 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 onderhoudt.

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:

- 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.

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:

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: 25 min. hardlopen in Z1 + 5 min. in Z2.



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



W3

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1.



Training 2: 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



Training 3: 12 min. hardlopen in Z1 + 9 min. in Z2 + 6 min. in Z3 + 3 min. in Z4 + 5 min. in Z1.



W2

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1.



Training 2: 2 x (10 min. hardlopen in Z1 + 5 min. in Z2)



Training 3: 5 x (6 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



W4

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



Training 2: 30 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 2 min. hardlopen in Z3/Z4. Pauze = 2 min. in Z1.



Training 3: 4 x (9 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)





W5

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1 waarvan 2+3+4+3+2 min. hardlopen in Z3/Z4. Pauze = 2 min. in Z1.



Training 2: 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



Training 3: 5 x (7 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



W7

Training 1: 35 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



Training 2: 30 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 1 min. hardlopen in Z4. Pauze = 2 min. in Z1.



Training 3: 8 x (4 min. hardlopen in Z1 + 1 min. in Z2)



W6

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1.



Training 2: 25 min. hardlopen in Z1. Daarna 10x een versnelling.



Training 3: 10 min. hardlopen in Z1 + 8 min. in Z2 + 6 min. in Z3 + 4 min. in Z4 + 5 min. in Z1.



W8

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 2 min. hardlopen in Z3/Z4. Pauze = 2 min. in Z1.



Training 2: 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



Training 3: 35 min. in Z1 waarvan 5 x 1'30 min. hardlopen in Z4. Pauze = 2'30 min in Z1.





W9

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1.



Training 2: 25 min. hardlopen in Z1. Daarna 10x een versnelling.



Training 3: 12 min. hardlopen in Z1 + 9 min. in Z2 + 6 min. in Z3 + 3 min. in Z4 + 1 min. in Z4/Z5 + 5 min. in Z1.



W11

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



Training 2: 35 min. hardlopen in Z1 waarvan 1+2+3+4+5 min. hardlopen in Z4. Pauze = 3 min. in Z1.



Training 3: 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



W10

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1. Daarna 5x een versnelling.



Training 2: 35 min. hardlopen in Z1 waarvan 5 x 2 min. hardlopen in Z4. Pauze = 3 min. in Z1.



Training 3: 40 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 4 min. hardlopen in Z3/Z4. Pauze = 4 min. in Z1.



W12

Training 1: 30 min. hardlopen in Z1 waarvan 4 x 3 min. hardlopen in Z4. Pauze = 3 min. in Z1



Training 2: 25 min. hardlopen in Z1. Daarna 10x een versnelling.



Training 3: 4 x (7 min. hardlopen in Z1 + 2 min. in Z2)

