

0-5 km hardlopen

Dit 10-wekenplan is geschikt voor mensen die al regelmatig wandelen of een korte afstand kunnen hardlopen. Met dit schema wisselt u hardlopen af met wandelen, hierdoor kunnen uw gewrichten, spieren en pezen rustig wennen aan de constante schokbelasting. U bouwt geleidelijk uw conditie op en na 10 weken bent u in staat om 5 kilometer hard te lopen.

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	30 min. wandelen	40 min. Wandelen	45 min. wandelen
2	10 x: 3min. lopen 2 min. wandelen	5 x: 6 min. lopen 2 min. Wandelen	10 x: 3 min. lopen 2 min. wandelen
3	4 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	4 x: 4 min. lopen 3 min. Wandelen	4 x: 3 min. lopen 2 min. wandelen
4	4 x: 4 min. lopen 2 min. wandelen	4 x: 5 min. lopen 2 min. Wandelen	4 x: 4 min. lopen 2 min. wandelen
5	3 x: 6 min. lopen 2 min. wandelen	2 x: 7 min. lopen 3 min. Wandelen	3 x: 6 min. lopen 1 min. wandelen
6	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	2 x: 8 min. lopen 2 min. Wandelen	2 x: 7,5 min. lopen 1 min. wandelen
7	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. Lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
8	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. Lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
9	15 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. Lopen	20 min. lopen 4 min. wandelen 15 min. lopen
10	20 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen	20 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. Lopen	30 min. lopen

Tips

- Probeer op vaste tijdstippen te trainen, bijvoorbeeld dinsdag, donderdag en 1 dag in het weekend. Hierdoor heeft u regelmaat en krijgt uw lichaam voldoende tijd om te herstellen.
- Loop verschillende routes en loop op verschillende ondergronden (asfalt, stoep, bospad en gras).
- Geen zin om alleen te lopen? Ren samen met iemand, dit maakt het rennen misschien nog wel uitdagender. Zolang u tijdens het hardlopen kunt blijven praten, bent u er zeker van dat uw ademhaling goed is.
- Klik [hier](#) voor handige hardloop-apps.