


# Hardloopschema voor de beginnende hardloper/hardloopster

Week	Training 1	Training 2	Training 3	Toelichting
1	4x (10 min. W. - 1 min. H.)	4x (10 min. W. - 1 min. H.)	4x (10 min. W. - 1 min. H.)	W = wandelen en H = rustig hardlopen
2	4x (9½ min. W. - 1½ min. H.)	4x (10 min. W. - 1 min. H.)	4x (9½ min. W. - 1½ min. H.)	
3	4x (9 min. W. - 2 min. H.)	4x (9½ min. W. - 1½ min. H.)	4x (9 min. W. - 2 min. H.)	Trek voor iedere training minimaal 1 uur uit. Het is aan te bevelen om voor de training even stevig te wandelen i.c.m. een aantal losmakende oefeningen zoals armzwaai, heupen losdraaien enz. Deze oefeningen kunnen na de training als cooling down herhaald worden.
4	4x (8½ min. W. - 2½ min. H.)	4x (9 min. W. - 2 min. H.)	4x (8½ min. W. - 2½ min. H.)	
5	4x (8 min. W. - 3 min. H.)	4x (8½ min. W. - 2½ min. H.)	4x (8 min. W. - 3 min. H.)	
6	4x (7½ min. W. - 3½ min. H.)	4x (8 min. W. - 3 min. H.)	4x (7½ min. W. - 3½ min. H.)	
7	4x (7 min. W. - 4 min. H.)	4x (7½ min. W. - 3½ min. H.)	4x (7 min. W. - 4 min. H.)	
8	4x (6½ min. W. - 4½ min. H.)	4x (7 min. W. - 4 min. H.)	4x (6½ min. W. - 4½ min. H.)	Als er trainingen gemist zijn, sla ze niet over, ga verder waar je gebleven bent.
9	4x (6 min. W. - 5 min. H.)	4x (6½ min. W. - 4½ min. H.)	4x (6 min. W. - 5 min. H.)	
10	4x (5½ min. W. - 5½ min. H.)	4x (6 min. W. - 5 min. H.)	4x (5½ min. W. - 5½ min. H.)	
11	4x (5 min. W. - 6 min. H.)	4x (5½ min. W. - 5½ min. H.)	4x (5 min. W. - 6 min. H.)	Mocht je door ziekte, griep etc. niet hebben kunnen trainen, ga dan het aantal weken dat je niet getraind hebt terug in dit schema.
12	4x (4 min. W. - 7 min. H.)	4x (5 min. W. - 6 min. H.)	4x (4 min. W. - 7 min. H.)	Ga niet meer doen dan staat aangegeven. Verdeel de trainingen over de week zodat je na iedere training minimaal een rustdag hebt.
13	4x (3 min. W. - 8 min. H.)	4x (4 min. W. - 7 min. H.)	4x (3 min. W. - 8 min. H.)	
14	4x (2 min. W. - 9 min. H.)	4x (3 min. W. - 8 min. H.)	4x (2 min. W. - 9 min. H.)	Als je dit programma voltooid hebt is er een goede basis om over te stappen naar een lopersgroep of atletiekvereniging. Het LoopCentrum kan hierin een advies geven.
15	4x (1 min. W. - 10 min. H.)	4x (2 min. W. - 9 min. H.)	4x (1 min. W. - 10 min. H.)	
16	4x (½ min. W. - 10½ min. H.)	4x (1 min. W. - 10 min. H.)	4x (½ min. W. - 10½ min. H.)	
17	20 min. H. zonder wandelen	4x (½ min. W. - 10½ min. H.)	20 min. H. zonder wandelen	
18	2x (20 min. H. - 2 min. W.)	30 min. H. zonder wandelen	2x (20 min. H. - 2 min. W.)	
19	30 min H. zonder wandelen	2x (20 min. H. - 2 min. W.)	30 min. H. zonder wandelen	
	<a href="http://www.hetloopcentrum.nl">www.hetloopcentrum.nl</a>	het LoopCentrum		
	<a href="mailto:info@hetloopcentrum.nl">info@hetloopcentrum.nl</a>		077-3987100	