

BEGIN MET HARDLOPEN: verantwoord opbouwen naar 30 min

Week	Training 1	Training 2	Training 3
1	4x (10 min W - 1 min H)	4x (10 min W - 1 min H)	4x (10 min W - 1 min H)
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)
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)
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)
12	4x (4 min W - 7 min H)	4x (5 min W - 6 min H)	4x (4 min W - 7 min H)
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)
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 W	4x (½ min W - 10½ min H)	20 min H zonder W
18	2x (20 min H - 2 min W)	30 min H zonder W	2x (20 min H - 2 min W)
19	30 min H zonder W	2x (20 min H - 2 min W)	30 min H zonder W

W = Wandelen

H = Rustig hardlopen

Trek voor elke training minimaal 1 uur uit.

Het is aanbevolen om aan de start en ter afsluiting van de training een aantal minuten stevig te wandelen terwijl je oefeningen doet die je spieren en gewrichten losmaken. Bijvoorbeeld: armzwaaien en heupen losdraaien.

Hydratatie is belangrijk: drink voldoende voor, na en eventueel tijdens de training. Het is verstandig gedurende de rest van de dag ook extra te drinken. Vermijd cafeïne en alcohol.

Train niet meer dan in dit schema aangegeven is. Verdeel de trainingen over de week en zorg dat je na iedere training minimaal één rustdag hebt zodat je lichaam kan herstellen.

Mocht je een training hebben gemist, sla deze dan niet over. Ga het volgende trainingsmoment verder waar je gebleven bent.

Mis je door ziekte meerdere trainingsmomenten (meerdere weken), ga dan het aantal weken dat je niet hebt kunnen trainen terug in het schema en ga daar verder.

Na het voltooien van dit trainingsprogramma heb je, indien gewenst, een goede basis om over te stappen naar een lopersgroep of atletiekvereniging. Onze adviseurs bij het LoopCentrum kunnen je hierover adviseren.