

Paaspolderloop

HARDLOOPSCHEMA - 5 KM



Week 1

1	30 min wandelen		
2	1 min hardlopen	2 min wandelen	10x herhalen
3	1 min hardlopen	2 min wandelen	10x herhalen

Week 2

1	35 min wandelen		
2	2 min hardlopen	2 min wandelen	8x herhalen
3	2 min hardlopen	2 min wandelen	8x herhalen

Week 3

1	3 min hardlopen	1 min wandelen	8x herhalen
2	4 min hardlopen	2 min wandelen	6x herhalen
3	3 min hardlopen	1 min wandelen	8x herhalen

Week 4

1	5 min hardlopen	2 min wandelen	5x herhalen
2	4 min hardlopen	2 min wandelen	5x herhalen
3	5 min hardlopen	2 min wandelen	5x herhalen

Week 5

1	7 min hardlopen	2 min wandelen	4x herhalen
2	4 min hardlopen	2 min wandelen	5x herhalen
3	6 min hardlopen	2 min wandelen	4x herhalen

Week 6

1	8 min hardlopen	2 min wandelen	3x herhalen
2	7 min hardlopen	2 min wandelen	4x herhalen
3	10 min hardlopen	2 min wandelen	2x herhalen

Week 7

1	10 min hardlopen	2 min wandelen	3x herhalen
2	15 minuten hardlopen		
3	12 min hardlopen	3 min wandelen	2x herhalen

Week 8

1	15 min hardlopen	3 min wandelen	2x herhalen
2	18 minuten hardlopen		
3	12 min hardlopen	2 min wandelen	2x herhalen

Week 9

1	18 min hardlopen	2 min wandelen	2x herhalen
2	22 minuten hardlopen		
3	15 min hardlopen	2 min wandelen	2x herhalen

Week 10

1	20 minuten hardlopen		
2	25 minuten hardlopen		
3	18 min hardlopen	3 min wandelen	2x herhalen

Week 11

1	25 minuten hardlopen		
2	30 minuten hardlopen		
3	20 min hardlopen	3 min wandelen	2x herhalen

UITLEG

Dit schema is bestemd voor mensen die beginnen met hardlopen.

Begin dus rustig aan. Het idee is om de afstanden in een tempo te lopen waarbij er nog gepraat kan worden. Probeer niet gelijk vol gas te gaan hardlopen. Bouw het op.

Vooraf de laatste weken is het belangrijk om de rust erin te houden. ZO zijn de afstanden beter te behalen.

Proberen tussen de dagen een rustdag in te plannen. Zo kunnen uw spieren herstellen van de training.

EXTRA TIP:

Hieronder een aantal tips om fijn en veilig hard te lopen:

Wissel af qua ondergrond.

Dit is niet alleen goed voor de spieren, maar ook leuk om qua omgeving wat afwisseling op te zoeken.

Zorg voor goeie schoenen.

Loop eens naar binnen bij een hardloopwinkel. Zij kunnen diverse testen uitvoeren om te zien welke hardloopschoen het beste bij u past.

Zorg voor kleding wat ademend.

Uw transpiratievocht moet goed worden afgevoerd.

Zorg voor een stevige sportbeha

om stevigheid aan de borsten te behouden.

Loop met de juiste muziek

Loopt u met muziek? Zorg voor dat u voor muziek kiest die bij uw loopthema past. Vaak loopt u automatisch op het ritme van de muziek.

AFSLUITING

Wij wensen u heel veel hardlooplezier en zien u graag verschijnen bij de **paaspolderloop**.