



Dag 1

Dag 2

1

10-12 x:
1 min. lopen
2 min.
wandelen

10-12 x:
1 min. lopen
2 min.
wandelen

2

4 x:
3 min. lopen
3 min.
wandelen

5 x:
3 min. lopen
3 min.
wandelen

3

4 x:
4 min. lopen
3 min.
wandelen

4 x:
4 min. lopen
2 min.
wandelen

4


2 x:
6 min. lopen
3 min.
wandelen

2 x:
7 min. lopen
3 min.
wandelen

5

15 min. lopen

2 x:
7,5 min. lopen
2 min.
Wandelen

	Dag 1	Dag 2
6	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen
7	10 min. lopen 3 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
8	15 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
9	20 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. lopen	30 min. lopen

Dit hardloopschema gaat op tijd. Niet op afstand. De reden hiervoor is dat iedereen een eigen snelheid heeft. Wanneer je net start met hardlopen is het grootste gevaar dat je blessures op loopt aan spieren, pezen en gewrichten. Zeker als je conditioneel (hart-longen) sterk bent. Je kan zelf bepalen waar je start in dit schema maar... Beter een beetje te langzaam starten dan te snel. Dit schema is voor 9 weken. Je hebt alle tijd voor die 5 km. Succes!