

9 weken schema 5 km – beginners

Ben je een beginnende loper/loopster? Dan is het onderstaande schema geschikt voor jou. Volg de instructies in het schema goed op en je bent verzekerd van een goede start op een loopevenement van 5 km. Je bent beginner als je nog geen loopervaring hebt of je minder dan 3 maanden op het loopspad hebt begeven.

Hoe moet je dit schema lezen? **HF** staat voor hartfrequentie. Het percentage dat je erachter ziet staan, is het percentage van je maximale hartslag per minuut. Stel je hartslagmeter in op **percentage**: Stel vervolgens je limieten in (je onder- en bovengrens), compleet met geluidssignaal. Zorg ervoor dat je binnen de aangegeven grenzen loopt. Je hartslagmeter waarschuwt je vanzelf als je onder of boven je grenzen gaat.

Heel veel succes!

Week	Training 1	Training 2	Training 3
Week 1	<p>35 minuten Limieten 65 – 80%</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 minuten wandelen afwisselen met 2 minuten lopen met een HF 65 – 80%. Herhaal dit 5 keer. 	<p>60 minuten Limieten 65 – 80%</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 minuten rustig fietsen (maximaal HF 75%) en direct aansluitend ... 5 – 4 – 3 – 2 – 1 minuten lopen met een HF 65 – 80% afwisselen met 3 minuten wandelen. Dus: 5 minuten lopen, 3 minuten wandelen, 4 minuten lopen, 3 minuten wandelen etc. 	
Week 2	<p>Limieten 70 – 75%</p> <ul style="list-style-type: none"> Test: Loop een rondje van \pm 3 km met een HF 70 – 75%. Noteer de tijd. 	<p>35 minuten Limieten 65 – 80%</p> <ul style="list-style-type: none"> 4,5 minuut wandelen afwisselen met 2,5 minuut lopen met een HF 65 – 80%. Herhaal dit 5 keer. 	<p>42 minuten Limieten 65 – 80%</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 minuten rustig fietsen (maximaal HF 75%) en direct aansluitend ... 4 minuten lopen met een HF 65 – 80% afwisselen met 2 minuten wandelen. Herhaal dit 2 keer.



Week 3	<p>35 minuten Limieten 65 – 75%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 minuten wandelen afwisselen met 3 minuten lopen met een HF 65 – 75%. Herhaal dit 5 keer. 	<p>60 minuten Limieten 65 – 80%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 minuten rustig fietsen (maximaal HF 70%) en direct aansluitend ... • 6 minuten lopen met een HF 65 – 80% afwisselen met 4 minuten wandelen. Herhaal dit 3 keer. 	
Week 4	<p>35 minuten Limieten 65 – 75%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3,5 minuut wandelen afwisselen met 3,5 minuut lopen met een HF 65 – 75%. Herhaal dit 5 keer. 	<p>58 minuten Limieten 65 – 75%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 minuten rustig fietsen (maximaal HF 70%) en direct aansluitend ... • 10 minuten lopen met een HF 65 – 75 % afwisselen met 4 minuten wandelen. Herhaal dit 2 keer. 	<p>39 minuten Limieten 65 – 90%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten wandelen • 10 minuten lopen met een HF 65 – 75%. • 4 minuten lopen met een HF 80 – 90% afwisselen met 2 minuten wandelen. Herhaal dit 4 keer.
Week 5	<p>30 minuten Limieten 65 – 75%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 minuten wandelen afwisselen met 3,5 minuut lopen met een HF 65 – 75%. Herhaal dit 4 keer. 	<p>45 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • 45 minuten stevig wandelen of eventueel fietsen/zwemmen. 	



Week 6	<p>40 minuten Limieten 65 – 75%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 minuten wandelen afwisselen met 6 minuten lopen met een HF 65 – 75%. Herhaal dit 4 keer. 	<p>70 minuten Limieten 65 – 75%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 minuten rustig fietsen (maximaal HF 70%) en direct aansluitend ... • 8 - 6 - 4 minuten lopen met een HF 65 – 75% afwisselen met 4 minuten wandelen. Dus 8 minuten lopen, 6 minuten wandelen, 4 minuten lopen etc. 	
Week 7	<p>45 minuten Limieten 70 – 80%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten wandelen • 40 minuten lopen met een HF 70 – 80%. 	<p>70 minuten Limieten 65 – 70%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 minuten rustig fietsen (maximaal HF 70%) en direct aansluitend ... • 12 minuten lopen met een HF 60 – 70% afwisselen met 3 minuten wandelen. Herhaal dit 2 keer. 	<p>45 minuten Limieten 65 – 90%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten wandelen • 10 minuten lopen met een HF 65 – 75%. • 7,5 minuut lopen met een HF 80 – 90% afwisselen met 2,5 minuut wandelen. Herhaal dit 3 keer.



Week 8	<p>Limieten 70 – 75%</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test: Loop hetzelfde rondje als week 2 van ± 3 km met een HF 70 – 75%. Noteer de tijd en vergelijk deze met week 2. 	<p>75 minuten Limieten 65 – 70%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 minuten rustig fietsen (maximaal HF 70%) en direct aansluitend ... • 12 minuten lopen met een HF 65 – 70% afwisselen met 3 minuten wandelen. Herhaal dit 3 keer. 	<p>45 minuten Limieten 65 – 90%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten wandelen • 10 minuten lopen met een HF 65 – 75%. • 7,5 minuut lopen met een HF 80 – 90% afwisselen met 2,5 minuut wandelen. Herhaal dit 3 keer.
Week 9	<p>40 minuten Limieten 60 – 70%</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 minuten wandelen afwisselen met 8 minuten lopen met een HF 60 – 70%. Herhaal dit 4 keer. 	<p>40 minuten Limieten < 75%</p> <p>40 minuten rustig fietsen (maximaal HF 75%).</p>	<p>D-day Limieten 80 – 90%</p> <p>Loop met een HF 80 – 90%. Succes!</p>

