

Hardloopschema ter voorbereiding op 5 kilometer (basisconditie aanwezig)

Bij gebruik van dit schema heb je al een redelijke basisconditie, b.v. omdat je andere sporten beoefent of beoefende. Een kilometer achter elkaar rustig hardlopen is geen probleem voor je.

Als je nog helemaal niet kunt hardlopen, of als dit schema te zwaar wordt bevonden, kan je beginnen met het schema "5 kilometer absolute beginner"

Het schema bestaat uit wandelen en hardlopen, waarbij gedurende de tijdsduur van het schema in verhouding steeds meer wordt hardgelopen en minder gewandeld.

In het schema wordt gebruik gemaakt van de afkortingen W en H.

W = wandelen H = (heel rustig) hardlopen.

Door tussen het hardlopen steeds te wandelen zakt de hartslag weer en voorkom je dat je (te) vermoeid raakt van een training.

Voorbeeld, 1^e week, training 1: "6X(1W,2H)", d.w.z. je wandelt 1 minuut, gevolgd door 2 minuten rustig hardlopen. Dit herhaal je 6 keer.

Houdt er rekening mee dat het hart- en longstelsel (de "motor") zich sneller traint dan de aanhechtingen en spieren (de "carrosserie"). Hierdoor ontstaat mogelijk het gevoel dat je misschien harder en/of meer kan lopen dan in het schema staat, echter als een lokale spier of gewricht nog niet zover is liggen blessures op de loer.

Met twee trainingen per week (training 1 + 2) bouw je geleidelijk en verantwoord op naar de vijf kilometer. Als je drie keer wilt lopen kan je training 2 herhalen.

Schoeisel: bij hardlopen landt je met 3 tot 5 keer je lichaamsgewicht bij iedere stap die je zet. Behalve een gedoseerde opbouw is het dragen van de goede hardloopschoen een must.

Gewicht: let op je gewicht. Je kan trainen wat je wilt maar in eerste instantie is, in het geval van overgewicht, een paar kilo gewichtsverlies de beste manier om vooruitgang te boeken. Het is een misverstand dat je door hardlopen alleen afvalt. Afvallen doe je pas als je het voedingspatroon aanpast. Hardlopen kan hierbij helpen.

Het is van belang om tussen de trainingen (minimaal) een rustdag te plannen. Het lichaam heeft 24 uur, bij zware training zelfs 48 uur of meer, nodig om te herstellen. Als binnen de herstelperiode dan weer wordt getraind is het risico op blessures groter.

1^e week:

Training 1: 6X(1W,2H)

Training 2: 2X(2W,6H)

Training 3: (IDEM)

2^e week:

Training 1: 5X(1W,3H)

Training 2: 2X(2W,7H)

Training 3: (IDEM)

3^e week:

Training 1: 4X(2W,4H)

Training 2: 2X(1W,6H)

Training 3: (IDEM)

4^e week:

Training 1: 4X(2W,5H)

Training 2: (2X(1W,7H))
Training 3: (IDEM)

5e week:
Training 1: 7X(1W,3H)
Training 2: 15H
Training 3: (IDEM)

6e week:
Training 1: 6X(2W,4H)
Training 2: 18H
Training 3: (IDEM)

7e week:
Training 1: 5X(2W,5H)
Training 2: 21H
Training 3: (IDEM)

8e week:
Training 1: 9X(1W,3H)
Training 2: 24H
Training 3: (IDEM)

9e week:
Training 1: 3X(2W,9H)
Training 2: 27H
Training 3: (IDEM)

10^e week:
Training 1: 7X(2W,4H)
Training 2: 30H
Training 3: (IDEM)

11^e week:
Training 1: 7X(1W,4H)
Training 2: 35H
Training 3: (IDEM)

12^e week:
Training 1: 4X(2W,7H)
Training 2: 40H
Training 3: (30 H)

13^e week:
Training 1: 30H
Training 2: (IDEM)
Training 3: 5 kilometer, succes!

