

Opbouwschema hardlopen naar 5 km

Begin de training met 5 min. stevig inwandelen. Doe daarna de belangrijkste rekoefeningen en vervolgens begin je het programma volgens het schema. Houd een beheersbaar tempo aan waarbij je kunt blijven praten zonder overmatig hijgen. De duur volhouden is belangrijker dan de snelheid.

Ah = actief herstel: d.m.v. wandelen herstel je voldoende om de volgende interval te beginnen. Na afloop loop je 5 min. uit en doe je rekoefeningen.



Week	1 ^e training	2 ^e training	3 ^e training
1	6 x 2 min. ah = 1 min.	2 - 3 - 2 - 3 - 2 min. ah = 1 min.	(1 - 2 - 3 min.) x 2 ah = 1 min.
2	5 x 3 min. ah = 1 min.	2 - 3 - 4 - 3 - 2 min. ah = 1 min.	6 x 3 min. ah = 1 min.
3	2 - 3 - 4 - 4 - 3 - 2 min. ah = 1 min.	5 x 4 min. ah = 2 min.	2 - 4 - 6 - 4 - 2 min. ah = 2 min.
4	4 x 5 min. ah = 2 min.	2 - 4 - 6 - 6 - 4 - 2 min. ah = 2 min.	8 x 3 min. ah = 1 min.
5	2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 min. ah = 1 min. na 2 en 3 min., daarna 2 min.	4 x 7 min. ah = 2 min.	(2 - 4 - 6 min.) x 2 ah = 2 min
6	4 - 6 - 8 - 6 - 4 min. ah = 2 min.	3 x 8 min. ah = 2 min.	4 x 6 min. ah = 2 min.
7	2 - 4 - 6 - 8 - 10 min. ah = 2 min.	3 x 9 min. ah = 2 min.	10 - 5 - 10 min. ah = 3 min.
8	3 x 10 min. ah = 3 min.	(2 - 3 - 4 min.) x 3 ah = 1 min. seriepauze = 2 min.	10 - 8 - 6 - 4 - 2 min. ah = 2 min.
9	2 x 15 min. ah = 3 min.	20 min. met 5 x 30 sec. iets versnellen.	5 x 5 min. ah = 1 min.
10	5 - 4 - 3 - 2 - 1 min. ah = 2 min.	15 min. rustig	5 km. (of 30 min. aaneengesloten)