

Stepstone 14

Hardlooptips en opbouwschema

Tips

1. **Begin met wandelen:** als je net begint met hardlopen, wissel dan af tussen wandelen en hardlopen om je lichaam te laten wennen aan de belasting en blessures te voorkomen.
2. **Investeer in goede schoenen:** koop hardloopschoenen die passen bij je voettype en loopstijl om blessures te voorkomen en comfortabel te kunnen rennen.
3. **Luister naar je lichaam:** neem rustdagen en luister naar signalen van vermoeidheid of pijn om overbelasting te voorkomen en jezelf te beschermen tegen blessures.
4. **Bouw geleidelijk op:** verhoog langzaam de afstand en intensiteit van je trainingen om je uithoudingsvermogen en kracht op te bouwen.
5. **Stel realistische doelen:** bepaal haalbare doelen voor jezelf, zoals het voltooien van een bepaalde afstand of het verbeteren van je snelheid, en werk stapsgewijs naar deze doelen toe.
6. **Variatie is belangrijk:** wissel af tussen verschillende soorten trainingen, zoals intervaltraining, duurlopen en krachttraining.
7. **Wees consistent:** maak een trainingsroutine en houd je eraan om vooruitgang te boeken en je conditie te verbeteren. Wees geduldig en blijf gemotiveerd, elke stap telt!



Opbouwschema

Onderstaand vind je een opbouwschema om in twaalf weken vijf kilometer te kunnen hardlopen. Je vindt een schema voor 'starters' en een schema voor 'herintreders'.

Opbouwschema 'starters' 5 kilometer in 12 weken

week	Training #1	Training #2	Training #3
1	10 x 30 seconden hardlopen met 1 minuut lopen tussendoor	10 x 45 seconden hardlopen met 45 seconden lopen tussendoor	Rustdag
2	10 x 1 minuut hardlopen met 30 seconden lopen tussendoor	10 x 1,5 minuut hardlopen met 30 seconden lopen tussendoor	Rustdag
3	6 x 2 minuten hardlopen met 1 minuut lopen tussendoor	6 x 2,5 minuut hardlopen met 1,5 minuut lopen tussendoor	Rustdag
4	5 x 3 minuten hardlopen met 2 minuten lopen tussendoor	4 x 4 minuten hardlopen met 2 minuten lopen tussendoor	Rustdag
5	3 x 5 minuten hardlopen met 3 minuten lopen tussendoor	3 x 6 minuten hardlopen met 5 minuten lopen tussendoor	Rustdag
6	2 x 8 minuten hardlopen met 4 minuten lopen tussendoor	2 x 10 minuten hardlopen met 5 minuten lopen tussendoor	Rustdag
7	12 minuten hardlopen – 5 minuten lopen – 10 minuten hardlopen	2 x 12 minuten hardlopen met 5 minuten lopen tussendoor	Rustdag
8	15 minuten hardlopen – 5 minuten lopen – 10 minuten hardlopen	2 x 15 minuten hardlopen met 5 minuten lopen tussendoor	Rustdag
9	20 minuten hardlopen – 5 minuten lopen – 10 minuten hardlopen	3 x 10 minuten hardlopen met 3 minuten lopen tussendoor	Rustdag
10	25 minuten hardlopen – 3 minuten lopen – 10 minuten hardlopen	3 x 12 minuten hardlopen met 3 minuten lopen tussendoor	Rustdag
11	30 minuten hardlopen – 3 minuten lopen – 10 minuten hardlopen	3 x 12 minuten hardlopen met 2 minuten lopen tussendoor	Rustdag
12	20 minuten hardlopen	Race 5 kilometer	Rustdag



Opbouwschema 'herintreders' 5 kilometer in 12 weken

week	Training #1	Training #2	Training #3
1	5 minuten licht hardlopen + 10 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	20 minuten gemiddeld hardlopen	30 minuten licht hardlopen
2	5 minuten licht hardlopen + 12 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	20 minuten gemiddeld hardlopen	30 minuten licht hardlopen
3	5 minuten licht hardlopen + 15 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	20 minuten gemiddeld hardlopen	30 minuten licht hardlopen
4	5 minuten licht hardlopen + 18 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	20 minuten gemiddeld hardlopen	30 minuten licht hardlopen
5	5 minuten licht hardlopen + 20 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	25 minuten gemiddeld hardlopen, inclusief 4-5 tempowisselingen à 30-40 seconden	35 minuten licht hardlopen
6	5 minuten licht hardlopen + 25 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	25 minuten gemiddeld hardlopen, inclusief 4-5 tempowisselingen à 30-40 seconden	35 minuten licht hardlopen
7	5 minuten licht hardlopen + 25 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	25 minuten gemiddeld hardlopen, inclusief 4-5 tempowisselingen à 30-40 seconden	35 minuten licht hardlopen
8	5 minuten licht hardlopen + 25 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	25 minuten gemiddeld hardlopen, inclusief 4-5 tempowisselingen à 30-40 seconden	35 minuten licht hardlopen
9	5 minuten licht hardlopen + 35 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	30 minuten gemiddeld hardlopen, inclusief 4-5 tempowisselingen à 30-40 seconden	45 minuten licht hardlopen
10	5 minuten licht hardlopen + 35 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	30 minuten gemiddeld hardlopen, inclusief 4-5 tempowisselingen à 30-40 seconden	45 minuten licht hardlopen
11	5 minuten licht hardlopen + 35 minuten gemiddeld hardlopen + 5 minuten licht hardlopen	30 minuten gemiddeld hardlopen, inclusief 4-5 tempowisselingen à 30-40 seconden	45 minuten licht hardlopen
12	15 minuten licht hardlopen + 10 minuten gemiddeld hardlopen + 15 minuten licht hardlopen	30 minuten licht hardlopen	Race 5 km

