

# TRAININGSSHEMA

5 km hardlopen in 6 weken

*Train in 6 weken naar je snelste 5 km.*

*Dit schema is op basis van 3 trainingen per week, omdat regelmatig trainen belangrijk is om je doel te behalen. Met twee keer per week heb je te weinig tijd om je spieren te laten wennen aan de belasting van het hardlopen.*

## Training 1

Dit is de wekelijkse training met korte stukken hardlopen en wandelen afgewisseld. Eventueel zou je wat tempowisselingen kunnen doen, maar het is vooral belangrijk om ontspannen te blijven lopen. Je zou nog makkelijk moeten kunnen praten tijdens je training.

## Training 2

Deze training is de lange duurloop waarbij de focus ligt op het verbeteren van het uithoudingsvermogen. De blokken achter elkaar hardlopen zijn wat langer, maar de pauzes zijn ook wat langer. Door deze trainingen bouw je ook de belasting op de spieren op.

## Training 3

Dit is de langste training van de week waarbij je telkens twee wat langere blokken hardloopt met wandelpauzes tussendoor. Deze training bereid je mentaal en fysiek goed voor op de 5 km achter elkaar hardlopen in de laatste week.

Toelichting symbolen



Hardlopen



Wandelen



Herhalingen

	1			2			3		
<b>Week 1</b>	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	6 min	3 min	2
<b>Week 2</b>	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	8 min	3 min	2
<b>Week 3</b>	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	10 min	3 min	2
<b>Week 4</b>	1 min	2 min	10	5 min	1 min	4	12 min	2 min	2
<b>Week 5</b>	1 min	2 min	18	6 min	1 min	4	15 min	2 min	2
<b>Week 6</b>	1 min	2 min	14	5 min	1 min	4	<b>5 km hardlopen</b>		

**Klaar voor de volgende uitdaging?**

Ontdek alle schema's op [www.all4running.nl/blog/hardloopschema](http://www.all4running.nl/blog/hardloopschema)

