

Train in 12 weken naar je eerste 7,5km.

Met 2 tot 3 trainingen per week bereik jij jouw doel.

Training 1 - Intervaltraining

Bij intervaltraining wissel je een aantal minuten hardlopen af met rustpauzes. Tijdens de rustpauze loop je op een lager tempo of wandel je een stukje. Deze intervaltraining werk je af in het tempo waarbij je nog net kan praten in korte zinnen of woorden.

Training 2 - Duurloop

Dit is de belangrijkste training van de week. Hiermee bouw je het uithoudingsvermogen op dat je nodig hebt om de 7,5km comfortabel vol te houden. Deze training loop je in een rustig tempo, waarbij je nog gemakkelijk zou kunnen praten. De training is zonder wandelpauzes.

Training 3 - Tempoloop (Optioneel)

Deze training is bedoeld voor lopers die iets sneller willen worden. Voel je vermoeidheid of heb je drukke weken? Sla deze training dan over. Deze tempoloop werk je af in het tempo waarbij je sneller loopt dan je duurlopen, maar rustiger dan je intervaltrainingen.

Toelichting symbolen



Hardlopen

Wandelen

Herhalingen

TRAINING

1

2

3

Tempo



Week 1	3 min	2 min	6	25 minuten	1 min	1 min	15
Week 2	4 min	2 min	5	30 minuten	2 min	1 min	5
Week 3	5 min	2 min	4	35 minuten	4 min	1 min	3
Week 4	3 min	1 min	6	28 minuten	6 min	1 min	2
Week 5	5 min	1 min	5	38 minuten	5 min	1 min	2
Week 6	4 min	1 min	6	42 minuten	10 min	1 min	2
Week 7	3 min	1 min	8	45 minuten	5 min	1 min	2
Week 8	4 min	1 min	5	35 minuten	8 min	1 min	2
Week 9	7 min	1 min	4	50 minuten	10 min	1 min	2
Week 10	9 min	1 min	3	55 minuten	6 min	1 min	3
Week 11	10 min	1 min	3	45 minuten	5 min	1 min	3
Week 12	4 min	1 min	4	7,5 km hardlopen	1 min	1 min	10

Klaar voor de volgende uitdaging?

Ontdek schema's voor je snelste 10km of je eerste halve marathon.

