

## Trainingsschema 1: van minutenloop naar korte duurloop, in 12 weken

Aangezien hardlopen belastender is voor het lichaam dan wandelen is het belangrijk om rustig op te bouwen, het lichaam de tijd te geven om te wennen aan deze belasting. Ook als je veel fietst, of regelmatig zwemt is het belangrijk om in het begin rustig aan te doen, omdat er bij hardlopen toch andere en grotere krachten komen te staan op gewrichten en spieren.

Het is prima om het schema nauwkeurig te volgen, maar als je merkt dat de herstelfase, het wandelen een keer te kort is, wandel dan gerust iets langer. Als je een keer een training moet overslaan, geen probleem, dat kan gebeuren. Je zou bij de volgende training de laatste training nog een keer kunnen herhalen.

Ben je moe, of heb je een zware dag achter de rug, pas je training hier dan op aan. Halveer de training, of wandel iets langer, of loop iets langzamer. Na afloop ben je bijna altijd tevreden dat je toch gegaan bent!

Let op: Je doet niet mee aan een wedstrijd, het gaat er niet om hoe hard je loopt, of welke afstand je aflegt! Loop in een tempo dat voor jou fijn voelt. Loop bij voorkeur samen met iemand anders, dat is een goede stimulans om te gaan lopen en bovendien gezelliger! Een houvast voor het tempo is dat je tijdens het hardlopen nog met elkaar kunt kletsen, zonder dat je aan het hijgen bent.

**Doel:** 15 minuten onafgebroken kunnen hardlopen.

**Trainingen:** 3 keer per week, bijv. maandag, woensdag en zaterdag.  
Evt. kan op vrijdag 30 minuten worden gewandeld.

**Opmerkingen:** Doe voor iedere training een warming-up en na afloop een cooling-down van elk +/- 5 minuten.  
Maak na de warming-up een stevige wandelpas van 5 minuten. Begin daarna met de hardlooptraining.  
Deze tijd, 15 minuten, is nog niet verwerkt in de totale trainingstijd!

<b>Week</b>	<b>Training</b>	<b>Totale trainingstijd</b>
1	5x 1 minuut hardlopen, tussen elke minuut hardlopen 2 minuten wandelen.	15 minuten
2	8x 1 minuut hardlopen, tussen elke minuut hardlopen 1 minuut wandelen.	16 minuten
3	4x 2 minuten hardlopen, tussen elke 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen.	16 minuten
4	5x 2 minuut hardlopen, tussen elke minuut hardlopen 1 minuut wandelen.	15 minuten
5	2x 2 minuten en 2x 3 minuten hardlopen. Na elke 2 minuten 1 minuut wandelpauze en na elke 3 minuten 2 minuten wandelen	16 minuten
6	3x 3 minuten hardlopen, tussen elke 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelen.	15 minuten
7	4x 3 minuten hardlopen, tussen elke 3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen.	15 minuten
8	3x 4 minuten hardlopen, na de eerste 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelpauze, na de 2e 4 minuten 1 minuut wandelen.	15 minuten
9	2x 5 minuten en 1x 3 minuten hardlopen. Tussen elke keer hardlopen 1 minuut wandelen.	15 minuten
10	2x 7 minuten hardlopen. Tussendoor 1x 2 minuten wandelen.	16 minuten
11	1x 10 minuten en 1x 5 minuten hardlopen. Tussen beide keren 1 minuut wandelen.	16 minuten
12	15 minuten hardlopen	15 minuten