

Trainingsschema 2: van wandelen naar minutenloop, in 7 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.

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: 15x (2 min.hardlopen, afw. met 1 min. wandelen) of
7x (4 min. hardlopen, afw. met 2 min. wandelen)

Aantal: 3 à 4x per week, bijv. maandag, woensdag en zaterdag

Opmerking: Doe voor iedere training een warming-up en na afloop een cooling-down van ieder +/- 5 minuten. Deze tijd, 10 minuten, is al verwerkt in de duur van de trainingen!

Week 1	Alleen wandelen	Duur van de training
	Maandag	20 minuten
	Dinsdag	Rust
	Woensdag	40 minuten
	Donderdag	Rust (evt. 20 min.)
	Vrijdag	Rust
	Zaterdag	55 minuten
	Zondag	Rust

Week 2	Alleen wandelen	Duur van de training
	Maandag	20 minuten
	Dinsdag	Rust
	Woensdag	45 minuten
	Donderdag	Rust (evt. 25 min.)
	Vrijdag	Rust
	Zaterdag	60 minuten
	Zondag	Rust

De komende 5 weken ga je wandelen combineren met hardlopen.

In het begin wandel je nog langer (herstel) dan dat je hardloopt, maar in de loop van de weken zal deze verhouding omdraaien.

	Hardlopen	Wandelen
Week 3	1	4
Week 4	1	3
Week 5	2	3
Week 6	3	2
Week 7	2	1

Week 3		
	Duur van de Training	Training
Maandag	30 minuten	5 min. wandelen, daarna 15 min. steeds 1 min. hardlopen/4 min. wandelen
Dinsdag	Rust	
Woensdag	40 minuten	5 min. wandelen, daarna 25 min. steeds 1 min. hardlopen/4 min. wandelen
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	Evt. 30 minuten wandelen
Zaterdag	55 minuten	5 min. wandelen, daarna 40 min. steeds 1 min. hardlopen/4 min. wandelen
Zondag	Rust	

Week 4		
	Duur van de Training	Training
Maandag	30 minuten	4 min. wandelen, daarna 16 min. steeds 1 min. hardlopen/3 min. wandelen
Dinsdag	Rust	
Woensdag	45 minuten	7 min. wandelen, daarna 28 min. steeds 1 min. hardlopen/3 min. wandelen
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	Evt. 30 minuten wandelen
Zaterdag	55 minuten	5 min. wandelen, daarna 40 min. steeds 1 min. hardlopen/3 min. wandelen
Zondag	Rust	

Week 5		
	Duur van de Training	Training
Maandag	30 minuten	5 min. wandelen, daarna 15 min. steeds 2 min. hardlopen/3 min. wandelen
Dinsdag	Rust	
Woensdag	45 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 2 min. hardlopen/3 min. wandelen
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	Evt. 30 min. wandelen
Zaterdag	60 minuten	5 min. wandelen, daarna 45 min. steeds 2 min. hardlopen/3 min. wandelen
Zondag	Rust	

Week 6		
	Duur van de Training	Training
Maandag	30 minuten	5 min. wandelen, daarna 15 min. steeds 3 min. hardlopen/2 min. wandelen
Dinsdag	Rust	
Woensdag	45 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 3 min. hardlopen/2 min. wandelen
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	Evt. 30 minuten wandelen
Zaterdag	60 minuten	5 min. wandelen, daarna 45 min. steeds 3 min. hardlopen/2 min. wandelen
Zondag	Rust	

Week 7		
	Duur van de Training	Training
Maandag	30 minuten	5 min. wandelen, daarna 15 min. steeds 2 min. hardlopen/1 min. wandelen (of 4 min./2min. Totaal 18 min.)
Dinsdag	Rust	
Woensdag	45 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 2 min. hardlopen/1 min. wandelen (of 4 min./2 min. Totaal 30 min.)
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	Evt. 30 minuten wandelen
Zaterdag	60 minuten	5 min. wandelen, daarna 45 min. steeds 2 min. hardlopen/1 min. wandelen (of 4 min./2min. Totaal 42 min.)
Zondag	Rust	

Opmerking: In week 7 kan je de hardlooptijd/wandeltijd evt. uitbreiden naar 4 min./2 min.