

Hardloopschema



Hardloopschema opbouw 5-10 km in 10 weken

Fitness | Groepslessen | eGym: Fit in 30 minuten | Fysiotherapie
Voedingsbegeleiding | Personal Training | Workshops & more!

Duurloop (DL)

Met duurloop bedoelen we een rustige duurloop waarbij we het uithoudingsvermogen op de proef stellen. Tijdens deze duurloop loop je zéér rustig en zorg je ervoor dat je de hartslag laag houdt. Om te testen of je niet te hard loopt: Tijdens het hardlopen bij je duurloop zou je gemakkelijk een gesprek moeten kunnen voeren zonder dat je naar adem moet happen. (hartslag 60% van je max)

Tempo training (TT)

Met tempotraining bedoelen we zoals de naam al zegt: Tempo opbouwen. We proberen beetje bij beetje het uithoudingsvermogen uit te breiden. Je loopt dus iets sneller dan bij de DL. (hartslag 60-80% van je max)

Interval training (IT)

De intervaltrainingen zijn ervoor om de gemiddelde snelheid te verhogen en ervoor te zorgen dat de snelheid per kilometer omhoog gaat. Tijdens een intervaltraining train je zowel je aerobe als anaerobe systeem. Je lichaam moet ervoor gaan zorgen dat je snel en goed herstelt voordat de volgende interval komt.

Week:	Training:	Soort:	Opmerkingen:
1	Training 1	DL	30 minuten
	Training 2	TT	3x10 minuten → 10 min rennen, 3 min wandelen ect.
2	Training 1	TT + IT	20 minuten + 4x100M sprint
	Training 2	DL	5 Km duurloop (ongeacht de tijd)
3	Training 1	TT	4x 10 minuten → 10min rennen, 4 min wandelen ect.
	Training 2	DL + IT	40 minuten duurloop + 3x200m sprint
4	Training 1	DL	2x20 minuten, tussendoor 5 min wandelen
	Training 2	TT + IT	4X10 minuten → 2x300M sprint
5	Training 1	DL	45 minuten duurloop
	Training 2	DL + TT	5km duurloop → 5 min tempo training
6 (rust week)	Training 1	DL	2x10 minuten duurloop, tussendoor 5 min wandelen
	Training 2	DL	35 minuten duurloop
7	Training 1	TT	2x10 min + 15 minuten tempo training
	Training 2	DL	7 km duurloop
8	Training 1	DL	45 minuten duurloop + 6x100M sprint
	Training 2	DL + TT	10 min duurloop → 5 min tempo opvoeren, totaal 3x.
9	Training 1	TT	45 minuten tempo training
	Training 2	DL	8 km duurloop
10	Training 1	DL	40 minuten duurloop
	Training 2	DL	9 km duurloop
11	Training 1	DL	10 km duurloop!

Hardloopschema



Alle bovenstaande oefeningen kunt u met afbeelding en uitleg vinden in onze gratis te downloaden app!
Gratis te downloaden via de Appstore of Google Playstore. Zoek op: Sportcenter Balance

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Dit schema is op basis van 2x per week. In dit schema wordt de trainingsintensiteit maximaal met 10% per week verhoogd. Voorbeeld: Je rent in week 3, 5 kilometer dan mag je in week 4 naar 5,5 kilometer gaan. Probeer dit niet te overschrijden. Ook al laat de conditie het toe, de spieren pezen en gewrichten zijn niet gewend om die belasting zo snel aan te kunnen.

Tijdens de trainingen is het belangrijk om naar je lichaam te luisteren. Begin je kleine pijntjes te krijgen, sla dan een keer een training over. Zorg voor voldoende rust en herstel.

Cooldown (Optioneel):

Oefening	Tijd	Tempo/snelheid/RPM	Uitleg oefening
Stretch	5 – 10 min		