

5KM



Absolute Beginner

hardloop trainingsschema

13 weken naar de finish · 3 trainingen per week

trainingsschema

5km, absolute beginner

Dit schema bouwt in 13 weken op naar de 5KM. Duur schema: **13 weken × 3 trainingen per week**.
 Vink elke training af zodra je hem hebt gedaan. Uitleg van de afkortingen vind je op de laatste pagina.

week	training 1	training 2	training 3
1	☐ 30 min W	☐ 30 min W	☐ 30 min W
2	☐ 8 × 2 min W, 1 min H	☐ 8 × 2 min W, 1 min H	☐ 8 × 2 min W, 1 min H
3	☐ 10 × 2 min W, 1 min H	☐ 10 × 2 min W, 1 min H	☐ 10 × 2 min W, 1 min H
4	☐ 8 × 1,5 min W, 1,5 min H	☐ 8 × 1,5 min W, 1,5 min H	☐ 8 × 1,5 min W, 1,5 min H
5	☐ 10 × 1,5 min W, 1,5 min H	☐ 10 × 1,5 min W, 1,5 min H	☐ 10 × 1,5 min W, 1,5 min H
6	☐ 8 × 1 min W, 2 min H	☐ 8 × 1 min W, 2 min H	☐ 8 × 1 min W, 2 min H

Stel een doel voor jezelf. Wanneer je naar een doel toewerkt, ben je veel gemotiveerder om te blijven lopen.

week	training 1	training 2	training 3
7	☐ 6 × 1 min W, 3 min H	☐ 6 × 1 min W, 3 min H	☐ 6 × 1 min W, 3 min H
8	☐ 5 × 1 min W, 4 min H	☐ 5 × 1 min W, 4 min H	☐ 5 × 1 min W, 4 min H
9	☐ 4 × 1 min W, 5 min H	☐ 4 × 1 min W, 5 min H	☐ 4 × 1 min W, 5 min H
10	☐ 3 × 1 min W, 7 min H	☐ 3 × 1 min W, 7 min H	☐ 3 × 1 min W, 7 min H
11	☐ 2 × 2 min W, 10 min H	☐ 2 × 2 min W, 10 min H	☐ 2 × 2 min W, 10 min H
12	☐ 25 min H continu	☐ 20 min H continu	☐ 3 km H (eerste keer!)
13	☐ 20 min H rustig	☐ 15 min H rustig	☐ 5 KM, High Five!

Zorg dat je tijdens het hardlopen nog kunt praten. Kan dat niet, houd dan een rustiger tempo aan.

wat betekent dit voor de keuring?

Deze afstand brengt je naar een **basisniveau uithoudingsvermogen**. Voor de Cooper-test op je keuring moet je in 12 minuten minimaal 2400 tot 2600 meter halen, afhankelijk van cluster. Dit schema is jouw opstap; combineer het daarna met een gericht Defensie-trainingsprogramma.

aanvullend advies

hardlopen alleen is niet genoeg

Deze punten voorkomen blessures en versnellen je vooruitgang. Neem ze net zo serieus als de trainingen zelf.

Warming-up	Begin elke training met 5 minuten wandelen en dynamische mobiliteit voor heup, knie en enkel.
Cooling-down	Loop de laatste 5 minuten rustig uit en rek daarna kuit, hamstring en heupbuiger.
Krachttraining	Voeg 2 × per week een korte krachtsessie toe voor billen, kern en kuit. Sterke spieren voorkomen blessures.
Schoenen	Gebruik echte loopschoenen. Vervang ze rond 800-1000 km. Slechte schoenen zijn de nummer één oorzaak van scheenblessures.
Herstel	Houd tussen twee trainingen minstens één rustdag. Slaap 7-9 uur. Herstel is waar de vooruitgang zit.
Voelt iets niet goed?	Doorlopen op pijn is geen discipline, dat is uitval. Verlaag de belasting of neem een rustdag.

uitleg van de afkortingen

W	Wandelen
H	(heel rustig) Hardlopen

absolute beginner

Gebruik dit schema als je nu nog niet kunt hardlopen. Je bouwt op door wandelen en hardlopen af te wisselen, tot je in week 12 een half uur aan één stuk kunt lopen. Zo wennen spieren, pezen en gewrichten geleidelijk aan de belasting en voorkom je blessures. Gaat het schema je makkelijk af? Ga dan door met **5KM Beginner Basisconditie**.