

Beginnersschema kwart marathon (10,5 km)

Op weg naar je eerste kwart marathon in 12 weken!

Kun je al ongeveer 5 kilometer hardlopen en ben je klaar voor een nieuwe uitdaging? Met dit schema voor de kwart marathon werk je stap voor stap toe naar het lopen van 10,5 kilometer. Je hoeft geen ervaren hardloper te zijn; een goede basisconditie en enthousiasme zijn voldoende om te starten.

In dit schema worden rustige duurlopen afgewisseld met eenvoudige tempo- en intervaltrainingen. Zo verbeter je niet alleen je uithoudingsvermogen, maar ook je looptechniek en zelfvertrouwen. De afstanden worden geleidelijk langer, zodat je lichaam voldoende tijd krijgt om sterker te worden en zich aan te passen aan de belasting.

Loop de rustige trainingen in een ontspannen tempo waarbij je nog gemakkelijk kunt praten. Tijdens de tempotrainingen mag je jezelf wat meer uitdagen, maar luister altijd naar je lichaam. Een training overslaan is soms verstandiger dan forceren.

Aan het einde van dit programma ben je goed voorbereid om de kwart marathon uit te lopen in Roosendaal op de 1^e zondag van oktober. Geniet van de trainingen, vier je vooruitgang en onthoud: elke kilometer die je loopt is winst!

Veel succes met de voorbereiding en vooral veel loopplezier! 🏃‍♂️ 🏃‍♀️ 🏃

.

Week	Training 1	Training 2	Lange duurloop
1	4 km rustig	5× 1 min vlot	5 km
2	4 km rustig	6× 1 min vlot	6 km
3	5 km rustig	5× 2 min vlot	6 km
4	5 km rustig	6× 2 min vlot	7 km
5	5 km rustig	3× 4 min tempo	7 km
6	6 km rustig	4× 4 min tempo	8 km
7	6 km rustig	20 min tempo	9 km
8	6 km rustig	25 min tempo	7 km
9	5 km rustig	3× 5 min tempo	10 km
10	5 km rustig	20 min tempo	9 km
11	4 km rustig	15 min tempo	8 km
12	3 km loslopen	20 min rustig	Kwart marathon!