Beginnersschema 5 km

Wil je graag beginnen met hardlopen, maar weet je niet goed hoe? Dan is dit beginnersschema voor de 5 km precies wat je nodig hebt. In acht weken ben je klaar voor de 5 km van Roosendaal, op de 1e zondag in oktober.

Het maakt niet uit of je nog nooit hebt hardgelopen of al eens een poging hebt gedaan. Dit schema is speciaal gemaakt voor beginnende lopers. Door rustig af te wisselen tussen wandelen en hardlopen krijgt je lichaam de tijd om sterker te worden en verklein je de kans op blessures.

Het belangrijkste doel is niet snelheid, maar plezier, regelmaat en het ervaren van je eigen vooruitgang. Luister naar je lichaam, loop in een comfortabel tempo en wees trots op iedere training die je afwerkt. Elke stap brengt je dichter bij die eerste 5 kilometer op de Halve Marathon van Roosendaal!

Veel succes en vooral veel loopplezier! 🏃‍♀️ 🏃‍♂️ 🎉

Week	Training 1	Training 2	Weekend
1	8x 1 min lopen / 2 min wandelen	8x 1 min lopen / 2 min wandelen	30 min wandelen
2	7x 2 min lopen / 2 min wandelen	7x 2 min lopen / 2 min wandelen	35 min wandelen
3	6x 3 min lopen / 2 min wandelen	6x 3 min lopen / 2 min wandelen	3 km rustig
4	4x 5 min lopen / 2 min wandelen	4x 5 min lopen / 2 min wandelen	3,5 km rustig
5	3x 8 min lopen / 2 min wandelen	3x 8 min lopen / 2 min wandelen	4 km rustig
6	15 min lopen, 2 min wandelen, 10 min lopen	20 min aaneengesloten	4,5 km rustig
7	25 min aaneengesloten	30 min aaneengesloten	4 km
8	20 min rustig	15 min rustig	**5 km op de Halve Marathon van Roosendaal**