



DE HARDLOOPWINKEL®

BEGINNERSSCHEMA

Duur	10 weken
Einddoel	5 km. Hardlopen
Tempo	Rustig (u moet nog kunnen praten!)
Getraindheid	Dit schema is voor beginners en bouwt de belasting langzaam op. Als u de gevraagde inspanning niet kunt volhouden dan is het raadzaam om bijvoorbeeld elke tweede week te herhalen waardoor de belasting nog langzamer wordt opgebouwd. Uw lichaam kan dan beter wennen aan de trainingsbelasting. Het volgende schema ontstaat dan: week 1, week 2, week 2, week 3, week 4, week 4, week 5, etc.
Warming-up	5 minuten waarin u wandelt, sprongetjes maakt, enkele diepe kniebuigen maakt.
Cooling-down	5 minuten waarin u wandelt en kleine sprongetjes maakt.
LET OP	Voordat u begint is het raadzaam uw huisarts te raadplegen, met name bij hart- en longproblemen, klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat en als u geen enkele ervaring heeft met sporten.

WEEK 1

Dag	Totaaltijd	Schema
1	18 minuten	1 min. lopen, 1 min. wandelen, 1 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen en 3 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	18 minuten	1 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	20 minuten	2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen en 3 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Rustdag	

WEEK 2

Dag	Totaaltijd	Schema
1	20 minuten	2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	18 minuten	3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	22 minuten	2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Rustdag	



DE HARDLOOPWINKEL®

WEEK 3

Dag	Totaaltijd	Schema
1	22 minuten	2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. wandelen, 3 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	25 minuten	2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen en 1 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	25 minuten	2 min. lopen, 2 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Rustdag	

WEEK 4

Dag	Totaaltijd	Schema
1	22 minuten	2 min. lopen, 2 min. wandelen, 3 min. lopen, 3 min. wandelen, 3 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	25 minuten	2 min. lopen, 2 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen, 1 min. wandelen, 2 min. lopen en 1 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	25 minuten	2 min. lopen, 2 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen, 4 min. lopen, 3 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Rustdag	

WEEK 5

Dag	Totaaltijd	Schema
1	28 minuten	3 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	28 minuten	2 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen en 2 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	30 minuten	4 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Rustdag	

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL



DE HARDLOOPWINKEL®

WEEK 6

Dag	Totaaltijd	Schema
1	28 minuten	3 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 5 min. lopen, 2 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	28 minuten	2 min. lopen, 1 min. wandelen, 6 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen en 2 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	30 minuten	4 min. lopen, 2 min. wandelen, 5 min. lopen, 3 min. wandelen, 6 min. lopen, 2 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Rustdag	

WEEK 7

Dag	Totaaltijd	Schema
1	32 minuten	4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	34 minuten	10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 11 min. lopen, 1 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	36 minuten	14 min. lopen, 2 min. wandelen, 18 min. lopen, 2 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Rustdag	

WEEK 8

Dag	Totaaltijd	Schema
1	32 minuten	4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	34 minuten	10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 11 min. lopen, 1 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	36 minuten	14 min. lopen, 2 min. wandelen, 18 min. lopen, 2 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Rustdag	

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL



DE HARDLOOPWINKEL®

WEEK 9

Dag	Totaaltijd	Schema
1	32 minuten	4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 4 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen, 1 min. wandelen, 5 min. lopen en 1 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	34 minuten	10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 11 min. lopen, 1 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	36 minuten	14 min. lopen, 2 min. wandelen, 18 min. lopen, 2 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Rustdag	

WEEK 10

Dag	Totaaltijd	Schema
1	33 minuten	10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen, 10 min. lopen, 1 min. wandelen.
2	Rustdag	
3	26 minuten	12 min. lopen, 1 min. wandelen, 12 min. lopen, 1 min. wandelen.
4	Rustdag	
5	12 minuten	10 min. lopen, 2 min. wandelen.
6	Rustdag	
7	Wedstrijddag / prestatie-loop	5 km hardlopen.

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL