

# Basisschema 5 km in 10 weken

## Algemene instructies

- Het is belangrijk om je training te beginnen met een warming-up en te eindigen met een cooling-down. De warming-up bestaat uit minimaal 6 minuten rustig hardlopen. De cooling-down bestaat uit minimaal 2 minuten rustig hardlopen, hierna eventueel wat rekken.
- Er zijn 3 tempo's in het schema: wandelen, dribbelen (net iets harder dan wandelen) en hardlopen (je kunt nog praten). Om te weten hoe snel je hebt gelopen, kun je je hardloopsessie bijhouden met de SamenGezond-app.
- Heb je tijdens het hardlopen ergens pijn? Neem dit dan serieus en ga eventueel langs bij de fysiotherapeut. Luister altijd naar je lichaam! Goede voeding en voldoende slaap is essentieel om tijdens de opbouw niet geblesseerd te raken.

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Dag 1</b>	6 x 2 min hardlopen 1 min wandelen	5 x 3 min hardlopen 1 min wandelen	5 x 3 min hardlopen 1 min dribbelen	7 x 3 min hardlopen 1 min wandelen	7 x 3 min hardlopen 1 min wandelen	6 x 4 min hardlopen 1 min dribbelen	5 x 5 min hardlopen 1 min dribbelen	4 x 7 min hardlopen 1 min dribbelen	3 x 10 min hardlopen 1 min dribbelen	4 x 8 min hardlopen 1 min dribbelen
<b>Dag 2</b>	3 x 4 min hardlopen 2 min wandelen	5 x 2 min hardlopen 2 min dribbelen	2 x 8 min hardlopen 2 min wandelen	10 min hardlopen 2 min wandelen 2 min hardlopen	15 min hardlopen	18 min hardlopen tussendoor versnellen	2 x 12 min hardlopen 2 min dribbelen	24 min hardlopen tussendoor versnellen	30 min hardlopen	15 min hardlopen
<b>Dag 3</b>	2 x 6 min hardlopen 2 min wandelen	3 x 5 min hardlopen 1 min dribbelen	2 x 8 min wandelen 2 min dribbelen	15 min hardlopen	18 min hardlopen	24 min hardlopen	27 min hardlopen	30 min hardlopen	33 min hardlopen	<b>5 km hardlopen</b>

Bron: Hardloopschemashop.nl