

Dit hardloopschema voor beginners heeft als doel dat je na 8 weken 15 minuten aan één stuk kunt hardlopen. Het aantal trainingen per week is 3. Het doel van een hardloopschema voor beginners is niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal voor te bereiden op jaren van hardlooplezier. Lekker sporten staat bij dit beginnersschema voorop. Doe voor je training een warming up en na afloop een cooling down. Voor dit basis oefenschema is 5 minuten voldoende.

Bij het hardlopen van de duurloopjes moet je nog rustig kunnen praten zonder al te veel te hijgen. De hartslag ligt hierbij tussen de 75% en 85% van de anaërobie drempel. Deze drempel is ongeveer gelijk aan 220-leeftijd-15. Voor degene die trainen om vet te verbranden: de hartslag ligt tussen de 55% en 65% van de maximale hartslag. De maximale hartslag is bij benadering: 220-leeftijd.

Houd pijntjes goed in de gaten: het hart, longen en vaatstelsel passen zich sneller aan dan de spieren, pezen en de beenderen. Als blijkt dat dit schema je de eerste week wel erg gemakkelijk afgaat kun je gerust met een latere week beginnen. Wel oppassen met blessures.

Wanneer je moeite hebt met het volgen van dit trainingsschema kan je proberen langzamer te lopen of weken herhalen. Wanneer je in de sportschool op een Loopband loopt kan je het beste zo nu en dan buiten trainen, omdat het lopen op een band net even anders is en daarom ten koste kan gaan van je looptechniek. Ook is het een plezierige afwisseling.

Als een training bestaat uit twee verschillende series (week 4 tot en met 7) kunnen deze in willekeurige volgorde worden afgewerkt.

LEONTIEN BASISHARDLOOPSCHEMA 1

IN 8 WEKEN 15 MINUTEN HARDLOPEN

Wk	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
1	4x 2 min. wandelen 1 min. lopen		4x 2 min. wandelen 1 min. lopen		4x 2 min. wandelen 1 min. lopen	
2	6x 2 min. wandelen 1 min. lopen		4x 2 min. wandelen 2 min. lopen		6x 2 min. wandelen 1 min. lopen	
3	3x 2 min. wandelen 2 min. lopen		4x 2 min. wandelen 3 min. lopen		3x 2 min. wandelen 2 min. lopen	
4	2x 2 min. wand. 4 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 2 min. wand. 1 min. lopen	2x 1 min. wand. 3 min. lopen	2x 2 min. wand. 4 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen
5	2x 3 min. wand. 5 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 2 min. wand. 4 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 3 min. wand. 5 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen
6	2x 3 min. wand. 6 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 5 min. lopen 2 min. wand.	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 3 min. wand. 6 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen
7	2x 3 min. wand. 8 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 2 min. wand. 6 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 3 min. wand. 8 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen
8	5 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. lopen		5 min. lopen 2 min. wandelen 12 min. lopen		5 min. lopen 2 min. wandelen 15 min. lopen	

LEONTIEN BASISHARDLOOPSCHEMA 2 IN 12 WEKEN 30 MINUTEN HARDLOPEN

Wk	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
1	4x 2 min. wandelen 2 min. lopen		4x 2 min. wandelen 2 min. lopen		4x 2 min. wandelen 2 min. lopen	
2	5x 2 min. wandelen 2 min. lopen		4x 2 min. wandelen 3 min. lopen		4x 2 min. wandelen 2 min. lopen	
3	4x 2 min. wandelen 3 min. lopen		3x 2 min. wandelen 4 min. lopen		4x 2 min. wandelen 3 min. lopen	
4	2x 3 min. wand. 5 min. lopen	2x 2 min. wand. 2 min. lopen	2x 2 min. wand. 4 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 3 min. wand. 5 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen
5	2x 3 min. wand. 6 min. lopen	2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 2 min. wand. 4 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 3 min. wand. 6 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen
6	2x 3 min. wand. 8 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 2 min. wand. 6 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 3 min. wand. 8 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen
7	2x 3 min. wand. 10 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 2 min. wand. 8 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen	2x 3 min. wand. 10 min. lopen	2x 2 min. wand. 3 min. lopen
8	2x 3 min. wandelen 15 min. lopen		2x 2 min. wandelen 10 min. lopen		2x 3 min. wandelen 15 min. lopen	
9	5 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. lopen		5 min. lopen 2 min. wandelen 12 min. lopen		5 min. lopen 2 min. wandelen 15 min. lopen	
10	2x 5 min. wandelen 15 min. lopen		2x 2 min. wandelen 10 min. lopen		2x 5 min. wandelen 20 min. lopen	
11	15 min. lopen 5 min. wandelen 25 min. lopen		2x 3 min. wandelen 15 min. lopen		15 min. lopen 5 min. wandelen 25 min. lopen	
12	15 min. lopen 5 min. wandelen 30 min. lopen		2x 3 min. wandelen 15 min. lopen		15 min. lopen 5 min. wandelen 30 min. lopen	