

Jouw 8-Weeks 5K Hardloopschema

Dit 8-weken schema is ontworpen om jou klaar te stomen voor je eerste 5K! Volg de stappen, bouw je uithoudingsvermogen op en geniet van de reis. Vergeet niet om je voortgang bij te houden en genoeg te rusten. Veel succes!

Jouw 8-Weeks 5K Hardloopschema

Week 1-2: De basis leggen

- Dag 1: 2 minuten hardlopen, 3 minuten wandelen (herhaal 6 keer)
- Dag 2: Rust of lichte activiteit (yoga, wandelen)
- Dag 3: 2 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (herhaal 8 keer)
- Dag 4: Rust of lichte activiteit
- Dag 5: 2 minuten hardlopen, 3 minuten wandelen (herhaal 6 keer)
- Weekend: Rust of een lichte wandeling

Jouw 8-Weeks 5K Hardloopschema

Week 3-4: Duur opbouwen

- Dag 1: 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (herhaal 6 keer)
- Dag 2: Rust of lichte activiteit
- Dag 3: 4 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (herhaal 5 keer)
- Dag 4: Rust of lichte activiteit
- Dag 5: 3 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (herhaal 7 keer)
- Weekend: Probeer een langere wandeling of lichte activiteit

Jouw 8-Weeks 5K Hardloopschema

Week 5-6: Focus op uithoudingsvermogen

- Dag 1: 5 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (herhaal 5 keer)
- Dag 2: Rust of lichte activiteit
- Dag 3: 7 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (herhaal 4 keer)
- Dag 4: Rust of lichte activiteit
- Dag 5: 10 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (herhaal 3 keer)
- Weekend: Actieve rust, zoals fietsen of zwemmen

Jouw 8-Weeks 5K Hardloopschema

Week 7: Klaar voor de 5K

- Dag 1: 12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (herhaal 3 keer)
- Dag 2: Rust of lichte activiteit
- Dag 3: 15 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (herhaal 2 keer)
- Dag 4: Rust of lichte activiteit
- Dag 5: 20 minuten hardlopen zonder wandelen
- Weekend: Rust of lichte wandeling

Jouw 8-Weeks 5K Hardloopschema

Week 8: 5K Succes!

- Dag 1: 25 minuten hardlopen zonder wandelen
- Dag 2: Rust of lichte activiteit
- Dag 3: 30 minuten hardlopen zonder wandelen
- Dag 4: Rust of lichte activiteit
- Dag 5: 5 kilometer run!