

Dit hardloopschema komt uit het boek Jouv Personal Health Coach en is gemaakt door hardlooptrainer Rob Veer (Runnersworld, dreamteam -> www.robveer.com) Het schema begint rustig zodat dat iedere beginner in kan stappen. Maar ook mensen met een goede conditie raad ik aan om in week 1 te beginnen. Spieren en pezen moeten heel erg wennen aan de loopbelasting. Wanneer je begint voorkom je blessures.

Beginners van 0 tot 30

w=wandelen

h=hardlopen

p=pauze

1e week

maandag
dinsdag
woensdag
donderdag 5w, dan 6 x 1h p = 2w, dan 5w (5 minuut wandelen, dan 6 keer 1 minuut hardlopen met een pauze
vrijdag ertussen van 2 minuut wandelen, daarna 5 minuut uitwandelen)
zaterdag
zondag 10w, dan 4 x 2h p = 4w, dan 5w

2e week

maandag
dinsdag 5w, dan 4 x 1,5h p = 2,5w, dan 5w
woensdag
donderdag 5w, dan 4 x 2h p = 3w, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 10w, dan 5 x 2h p = 4w, dan 5w

3e week

maandag
dinsdag 5w, dan 3 x 2h p = 3w, dan 5w
woensdag
donderdag 10w, dan 4h + 3h + 2h p = 3w, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 10w, dan 3 x 4h p = 5w, dan 5w

4e week

maandag
dinsdag 5w, dan 5 x 2h p = 3w, dan 5w
woensdag
donderdag 10w, dan 4h + 3h + 4h p = 3w, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 10w, dan 6h + 4h + 2h p = 5w + 3w, dan 10w

5e week

maandag
dinsdag 5w, dan 4 x 2,5h p = 2,5w, dan 5w
woensdag
donderdag 5w, dan 2 x 4h + 3 x 2h p = 2w, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 10w, dan 7h + 5h + 3h p = 5w + 2w, dan 5w

6e week

maandag
dinsdag 5w, dan 4 x 3h p = 3, dan 5w
woensdag
donderdag 5w, dan 3 x 5h p = 3w, dan 5w
vrijdag
zaterdag

zondag 10w, dan $8h + 5h + 2h$ $p = 4w + 2w$, dan 5w

7e week

maandag
dinsdag 5w, dan $2h + 3h + 4h + 3h^* + 2h^*$ $p = 3w$, dan 5w
woensdag
donderdag 5w, dan $4 \times 4h$ $p = 2w$, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 10w, dan $10h + 8h + 6h$ $p = 5w + 3w$, dan 5w

8e week

maandag
dinsdag 5w, dan $4h + 6h + 4h^* + 2h^*$ $p = 2w + 3w + 2w$, dan 5w
woensdag
donderdag 5w, dan $7h + 6h + 5h$ $p = 2w$, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 10w, dan $15h + 10h$ $p = 5w$, dan 10w

9e week

maandag
dinsdag 5w, dan $5 \times 3h$ $p = 2w$, dan 5w
woensdag
donderdag 5w, dan $3 \times 5h$ $p = 2w$, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 10w, dan $2 \times 12h$ $p = 5w$, dan 10w

10e week

maandag
dinsdag 5w, dan $4 \times 3h + 4 \times 2h^*$ $p = 2w$, dan 5w
woensdag
donderdag 5w, dan $3 \times 8h$ $p = 2w$, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 15w, dan 20h, dan 10w

11e week

maandag
dinsdag 5w, dan $6h + 5h + 4h + 3h^* + 2h^* + 1h^*$ $p = 2w$, dan 5w
woensdag
donderdag 5w, dan $10h + 8h + 6h$ $p = 2w$, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 10w, dan 25h, dan 10w

12e week

maandag
dinsdag 10w, dan $8h + 6h + 4h^* + 2h^*$ $p = 2w$, dan 5w
woensdag
donderdag 5w, dan $3 \times 5h$ $p = 1w$, dan 5w
vrijdag
zaterdag
zondag 10w, dan 30h, dan 5w