


Hardloopschema voor beginnende hardloper/hardloopster

Week	Training 1	Training 2	Training 3	Toelichting
1	4x (10' W - 1' H)	4x (10' W - 1' H)	4x (10' W - 1' H)	Het ' teken betekent 1 minuut wandelen en H = rustig hardlopen W =
2	4x (9 1/2' W - 1 1/2' H)	4x (10' W - 1' H)	4x (9 1/2' W - 1 1/2' H)	
3	4x (9' W - 2' H)	4x (9 1/2' W - 1 1/2' H)	4x (9' W - 2' H)	Trek voor iedere training minimaal 1. uur uit. Doe voor de trainingskern even stevig wandelen en doe een aantal losmakende oefeningen zoals armzwaai, heupen losdraaien enz. Doe dit eveneens na de trainingskern als een soort cooling-down
4	4x (8 1/2' W - 2 1/2' H)	4x (9' W - 2' H)	4x (8 1/2' W - 2 1/2' H)	
5	4x (8' W - 3' H)	4x (8 1/2' W - 2 1/2' H)	4x (8' W - 3' H)	
6	4x (7 1/2' W - 3 1/2' H)	4x (8' W - 3' H)	4x (7 1/2' W - 3 1/2' H)	Drink voldoende, voor en na de training en eventueel tijdens de training. Drink ook voldoende gedurende de rest van de dag.
7	4x (7' W - 4' H)	4x (7 1/2' W - 3 1/2' H)	4x (7' W - 4' H)	
8	4x (6 1/2' W - 4 1/2' H)	4x (7' W - 4' H)	4x (6 1/2' W - 4 1/2' H)	Mocht je door omstandigheden niet hebben kunnen trainen, ga dan niet verder in het schema maar herhaal de weken die je hebt gemist.
9	4x (6' W - 5' H)	4x (6 1/2' W - 4 1/2' H)	4x (6' W - 5' H)	
10	4x (5 1/2' W - 5 1/2' H)	4x (6' W - 5' H)	4x (5 1/2' W - 5 1/2' H)	Mocht je door ziekte, griep etc. niet hebben kunnen trainen, ga dan het aantal weken terug dat je niet hebt kunnen trainen.
11	4x (5' W - 6' H)	4x (5 1/2' W - 5 1/2' H)	4x (5' W - 6' H)	
12	4x (4' W - 7' H)	4x (5' W - 6' H)	4x (4' W - 7' H)	Ga niet meer doen dan staat aangegeven. Verdeel de trainingen over de week zodat je na iedere training minimaal een rustdag hebt.
13	4x (3' W - 8' H)	4x (4' W - 7' H)	4x (3' W - 8' H)	
14	4x (2' W - 9' H)	4x (3' W - 8' H)	4x (2' W - 9' H)	Als je dit programma voltooid hebt dan heb je een goede basis om over te stappen naar andere schema's of naar een gezellige lopersgroep of atletiekvereniging te gaan. Mocht je individueel blijven sporten, onder professionele begeleiding neem dan eens contact op met ProRun. www.prurun.nl
15	4x (1' W - 10' H)	4x (2' W - 9' H)	4x (1' W - 10' H)	
16	4x (1/2' W - 10 1/2' H)	4x (1' W - 10' H)	4x (1/2' W - 10 1/2' H)	
17	20' zonder wandelen	4x (1/2' W - 10 1/2' H)	20' zonder wandelen	
18	2x 20' met 2' wandelen	30' zonder wandelen	2x 20' met 2' wandelen	
19	30' zonder wandelen	2x 20' met 2' wandelen	30' zonder wandelen	
	het LoopCentrum info@hetloopcentrum.nl	Chris Beurskens	077-3987100	