

Beginnersprogramma hardlopen

Week	Maandag of dinsdag	Donderdag	Zaterdag of zondag
1	4 x 2 min. hardlopen 2 min: wandelen Totaal 8 min hardlopen	8 x 1 min. hardlopen Pauze: 1 min.	4 x 2 min. hardlopen 2 min: wandelen Totaal 8 min hardlopen
2	6 x 2 min. hardlopen 2 min: wandelen Totaal 12 min hardlopen	1 -2- 1- 2- 1- 2- 1 min. hardlopen Pauze: 1 min.	6 x 2 min. Hardlopen 2 min: wandelen Totaal 12 min hardlopen
3	5 x 3 min hardlopen 2 min: wandelen Totaal 15 min hardlopen	10 x 1 min. hardlopen Pauze: 1 min.	2-3-2-3-2-3 min. Hardlopen 1-2-1-2-1 min. wandelen Totaal 15 min hardlopen
4 Herstel	7 x 2 min. hardlopen 2 min: wandelen Totaal 14 min hardlopen	4 x 2 min. hardlopen Pauze: 2 min.	7 x 2 min. hardlopen 2 min: wandelen Totaal 14 min hardlopen
5	5 x 4 min hardlopen 2 min: wandelen Totaal 20 min hardlopen	4 x 3 min. hardlopen Pauze: 2 min.	6-4-6-4-4 min. hardlopen 2-1-2-1 min. wandelen Totaal 24 min hardlopen
6	4 x 5 min hardlopen 2 min wandelen Totaal 20 min hardlopen	5 x 3 min. hardlopen Pauze: 1 min.	6-5-6-5-6 min. hardlopen 2-1-2-1 min. wandelen Totaal 28 min hardlopen
7	2 x 6 min + 3 x 2 min hardlopen 2 min, wandelen Totaal 20 min hardlopen	4 x 4 min. hardlopen Pauze 2 min.	2 x 10 min – 3 x 2 min hardlopen 2 min wandelen Totaal 26 min hardlopen
8 Herstel	4 x 4 min hardlopen 1 min. Wandelen Totaal 16 min hardlopen	1-2-3-4 min. hardlopen Pauze: 1 min	4 x 4 min hardlopen 1 min. wandelen Totaal 16 min hardlopen
9	8 x 3 min hardlopen 1 min. Wandelen 24 min hardlopen	3 x 8min. hardlopen Pauze 2 min.	6 x 5 min hardlopen 1 min. wandelen Totaal 30 min hardlopen
10	2 x 13 min hardlopen 3 min wandelen Totaal 26 min hardlopen	8-6-4-2-1 min. hardlopen Pauze: 4-3-2-1 min.	2 x 20 min hardlopen 5 min wandelen Totaal 40 min hardlopen
11	3 x 10 min hardlopen 2 min wandelen Totaal 30 min hardlopen	10 x 3 min. Pauze: 1 min.	5-25-5 min hardlopen Pauze: 2 min wandelen Totaal 35 min hardlopen
12 Herstel	2 x 10 min, hardlopen 5 min wandelen Totaal 20 min hardlopen	2-4-8-10 min. hardlopen Pauze:2 min.	Finale: 30 min hardlopen aan een stuk.

Belangrijke tips!

- Zorg dat je goed zichtbaar bent door een lichtgevend hesje of jasje te dragen.
- Start je training met een goede warming-up van ongeveer 10 tot 15 minuten met losmaak oefeningen, stevig wandelen hoort ook bij de warming-up.
- Sluit je training af met een goede cooling-down door 10 tot 15 minuten stevig te wandelen.
- Train niet altijd op de weg maar ook op bosgrond of op het zand.
- Loop een tempo waarbij je nog hele zinnen kunt zeggen, lukt dat niet meer dan loop je te snel.
- Loop je eigen tempo en laat je niet verleiden door anderen te volgen die sneller zijn.

- Zorg dat je voldoende drinkt, vooral bij warm weer maar zeker ook als het wat kouder is.
- Neem een dag rust tussen de trainingen om voldoende te herstellen.
- Draag goede loopschoenen en kleeid je goed tegen kou of tegen de zon.
- En als laatste **LUISTER NAAR JE LICHAAM**. Bij pijntjes niet doorlopen, maar 1 of 2 dagen rust nemen en de pijnlijke plek koelen met ijs.

