



START RUNNING 5KM

*"Anybody can be a runner.
We were meant to move.
We were meant to run"*
– Bill Rodgers



START RUNNING – 5km

DE VIER BASIS ONDERDELEN VAN JE SCHEMA

1. CONDITIE

Train je uithoudingsvermogen en verbeter je afstanden

2. SNELHEID

Train je tempo en verhoog je gemiddelde snelheid

3. KRACHT

Train je kracht en ontwikkel je stabiliteit en houding

4. HERSTEL

Geef jezelf tijd voor rust, loop je spieren los

1. CONDITIE

Op conditie dagen loop je de langste afstand van die week. Dit is de dag dat je voor de kilometers loopt en jezelf uitdaagt om de afstand uit te lopen. Houd je tempo zo constant mogelijk, vaak zul je vooral moeten leren niet te snel te starten. Houd je snelheden bij om in de gaatte te houden hoe je gemiddelde snelheid zich ontwikkeld.

2. SNELHEID

| WEEK 1 | | WEEK 5 | | | | | |
|---------------|---|--------------|--|---------------|---|--------------|--|
| IINTER | 300m <i>comfortabel</i> 200m <i>tempo</i> 300m <i>comfortabel</i> - 3min rust - 300m <i>comfortabel</i> 200m <i>tempo</i> 300m <i>comfortabel</i> | TEMPO | 500m <i>tempo</i> -3min rust - 3 x 100m sprint met tussend. 1min rust | IINTER | 400m <i>comfortabel</i> 300m <i>tempo</i> 100m <i>sprint</i> - 3min rust - 400m <i>comfortabel</i> 300m <i>tempo</i> 100m <i>sprint</i> | TEMPO | 1000m <i>tempo</i> -3min rust - 5 x 100m sprint met tussend. 1min rust |
| WEEK 2 | | WEEK 6 | | | | | |
| IINTER | 400m <i>comfortabel</i> 300m <i>tempo</i> 400m <i>comfortabel</i> - 3min rust - 4 x 200m <i>tempo</i> met tussend. 1min rust | TEMPO | 500m <i>tempo</i> -3min rust - 3 x 100m sprint met tussend. 1min rust | IINTER | 4 x 300m <i>comfortabel</i> 200m <i>tempo</i> 300m <i>comfortabel</i> met tussend. 3min rust | TEMPO | 1000m <i>tempo</i> -3min rust - 1000m <i>tempo</i> -3min rust - 3 x 100m sprint met tussend. 1min rust |
| WEEK 3 | | WEEK 7 | | | | | |
| IINTER | 400m <i>comfortabel</i> 300m <i>tempo</i> 400m <i>comfortabel</i> - 3min rust - 400m <i>comfortabel</i> 300m <i>tempo</i> 400m <i>comfortabel</i> | TEMPO | 1000m <i>tempo</i> -3min rust - 4 x 100m sprint met tussend. 1min rust | IINTER | 4 x 400m <i>comfortabel</i> 300m <i>tempo</i> 100m <i>sprint</i> met tussend. 3min rust | TEMPO | 1500 m <i>tempo</i> -3min rust - 7 x 100m sprint met tussend. 1min rust |
| WEEK 4 | | WEEK 8 | | | | | |
| IINTER | 400m <i>comfortabel</i> 300m <i>tempo</i> 100m <i>sprint</i> - 3min rust - 400m <i>comfortabel</i> 300m <i>tempo</i> 100m <i>sprint</i> | TEMPO | 1000m <i>tempo</i> -3min rust - 5 x 100m sprint met tussend. 1min rust | IINTER | 4 x 400m <i>comfortabel</i> 300m <i>tempo</i> 100m <i>sprint</i> met tussend. 3min rust | TEMPO | 2000 m <i>tempo</i> -3min rust - 5 x 100m sprint met tussend. 1min rust |

comfortabel: een rustig hardlooptempo waarbij je niet snel buiten adem raakt: 6-9 km/u | 6:00-5:30 min/km

tempo: je normale hardlooptempo, waarbij je stevig doorloopt: 9-12 km/u |

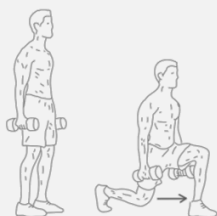
sprint: voluit rennen, op je hoogste tempo, waarbij je alles geeft: 12+ km/u | 5:00- min/km

START RUNNING – 5km

3. KRACHT

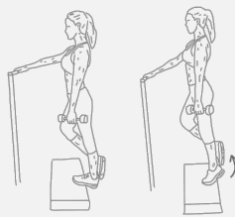
Het ontwikkelen van je kracht is belangrijk. Sterke spieren in je benen zullen je helpen harder te lopen, en een sterke core zal zorgen voor een betere loophouding. Zie de website voor meer informatie over de uitvoering van verschillende oefeningen. Neem tussen de sets minimaal 30 seconden rust en tussen de oefeningen minimaal 2 minuten.

1. LUNGES



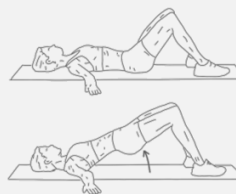
- **W1-2** 3 x 10 p/been
- **W3-4** 3 x 12 p/been
- **W5-6** 4 x 10 p/been
- **W7-8** 4 x 12 p/been

2. KUITHEFFEN



- **W1-2** 3 x 10 p/been
- **W3-4** 3 x 12 p/been
- **W5-6** 4 x 10 p/been
- **W7-8** 4 x 12 p/been

3. BRUGGEN



- **W1-2** 5 x 30 sec
- **W3-4** 7 x 30 sec
- **W5-6** 5 x 45 sec
- **W7-8** 7 x 45 sec

4. PLANKEN



- **W1-2** 2 x maximaal
- **W3-4** 3 x maximaal
- **W5-6** 4 x maximaal
- **W7-8** 5 x maximaal

4. RUST & HERSTEL

Rust is altijd het belangrijkste onderdeel van je training. Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen, en je spieren te repareren. Aan het begin van de week zal je een rustige herstel loop doen, deze loop je op je comfortabele tempo, puur om je spieren los te lopen. In plaats van een herstelloop mag je ook altijd volledig rust pakken en vice versa.

WEEK PLANNING

| WEEK | MA | DI | WO | DO | VR | ZA | ZO |
|-----------|------------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------|
| W1 | 1-2 KM ontspannen | INTER week 1 | KRACHT week 1-2 | TEMPO week 1 | RUST - | 2 KM conditie | RUST - |
| W2 | 2-3 KM herstelloop | INTER week 2 | KRACHT week 1-2 | TEMPO week 2 | 2-3 KM of neem rust | 2-3 KM conditie | RUST - |
| W3 | 2-3 KM herstelloop | INTER week 3 | KRACHT week 3-4 | TEMPO week 3 | 2-3 KM of neem rust | 2-4 KM conditie | RUST - |
| W4 | 2-4 KM herstelloop | INTER week 4 | KRACHT week 3-4 | TEMPO week 4 | RUST | 3-4 KM conditie | RUST - |
| W5 | 3-4 KM herstelloop | INTER week 5 | KRACHT week 5-6 | TEMPO week 5 | 3-5KM of neem rust | 3-5 KM conditie | RUST - |
| W6 | 3-5 KM herstelloop | INTER week 6 | KRACHT week 5-6 | TEMPO week 6 | RUST - | 4-5 KM conditie | RUST - |
| W7 | 4-6 KM herstelloop | INTER week 7 | KRACHT week 7-8 | TEMPO week 7 | 4-6 KM of neem rust | 5-6 KM conditie | RUST - |
| W8 | 5-6 KM herstelloop | INTER week 8 | KRACHT week 7-8 | TEMPO week 8 | RUST - | 5-6 KM herstelloop | 5 KM |