



## **Ivy's schema hardlopen**

### **5km voor beginners**

Belangrijk! Hardlopen tijdens de Coronavirus periode. Fit blijven is een belangrijk instrument om ook je weerstand tegen ziekte te vergroten. Maar realiseer je wel dat een training juist tijdelijk je weerstand verlaagt. Als je een lange of zware training doet, ben je de uren erna juist kwetsbaarder voor een virus. Dus train gedoseerd, zorg voor goed herstel en let de eerste paar uur na je training extra goed op hygiëne en contactafstand! Dit schema bouwt in 13 weken op naar 5KM. het schema duur 13 weken x3 trainingen per week

**Warming-up**, maak je lichaam los met wat basisoefeningen: het draaien van de heupen, armen, schouders en enkels.

**cooling-down**, ook voor beginnende lopers is de cooling-down belangrijk. Wandel 5 tot 10 minuten uit en doe een paar statische rekoefeningen, bijvoorbeeld je kuiten en hamstrings.

**Uitleg interval training**, 8x2 min wandelen, 1 min joggen = 2 minuten wandelen en 1 minuut heel rustig hardlopen. Doe dit 8 keer.

Zorg dat je tijdens het hardlopen nog kunt praten, indien dit niet het geval is, kun je beter een rustiger tempo aanhouden.

#### Week 1

- Training 1: 30 min stevig door wandelen
- Training 2: 8x2 min wandelen, 1min joggen
- Training 3: 8x2 min wandelen, 1 min joggen

#### Week 2

- Training 1: 35 min stevig door wandelen
- Training 2: 9x2 min wandelen, 1 min joggen
- Training 3: 9x2 min wandelen, 1 min joggen

Wow, goed bezig! De eerste twee weken zitten er op.

### Week 3

- Training 1: 40 min stevig door wandelen
- Training 2: 10x2 min wandelen, 1 min joggen
- Training 3: 10x2 min wandelen, 1 min joggen

### Week 4

- Training 1: 45 min stevig door wandelen
- Training 2: 8x1,5 min wandelen, 1,5 min joggen
- Training 3: 81,5 min wandelen, 1,5 min joggen

### Week 5

- Training 1: 50 min stevig door wandelen
- Training 2: 9x1,5 min wandelen, 1,5 min joggen
- Training 3: 9x1,5 min wandelen, 1,5 min joggen

### Week 6

- Training 1: 10x1,5 min wandelen, 1,5 min joggen
- Training 2: 10x1 min wandelen, 1,5 min joggen
- Training 3: 10x1 min wandelen, 1,5 min joggen

### Week 7

- Training 1: 8 x1 min wandelen, 2 min joggen
- Training 2: 10x1 min wandelen, 2 min joggen
- Training 3: 10x1 min wandelen, 2 min joggen

### Week 8

- Training 1: 7x1 min wandelen, 3 min joggen
- Training 2: 8x1 min wandelen, 3 min joggen
- Training 3: 8x1 min wandelen, 3 min joggen

### Week 9

- Training 1: 6x2 min wandelen, 4 min joggen
- Training 2: 9x1 min wandelen, 3 min joggen
- Training 3: 9x1 min wandelen, 3 min joggen

### Week 10 zwaarste week

- Training 1: 6x2 min wandelen, 5 min joggen
- Training 2: 10x1 min wandelen, 3 min joggen
- Training 3: 10x1 min wandelen, 3 min joggen

### Week 11

- Training 1: 6x2 min wandelen, 6 min joggen
- Training 2: 6x1 min wandelen, 6 min joggen
- Training 3: 6x1 min wandelen, 6 min joggen

### Week 12

- Training 1: 4x2 min wandelen, 7 min joggen
- Training 2: 4x1 min wandelen, 7 min joggen
- Training 3: 4x1 min wandelen, 7 min joggen

### Week 13

- Training 1: 3x1 min wandelen, 8 min joggen
- Training 2: 5KM, High Five!