

Beginnersschema 3 km

Het 3 km trainingsschema is speciaal gemaakt voor hardlopers die op 0 beginnen

Start op een zaterdag

Lopen is een schok belasting, daardoor heeft het veel impact op gewrichten

Het is dus heel belangrijk om rustig op te bouwen en naar je lichaam te luisteren

Er is geen enkele hardlooperervaring vereist om aan dit schema te beginnen

Het doel is om 3 km achter elkaar te kunnen hardlopen zonder wandelpauzes

Week	Zaterdag	Training 2 (Dinsdag)	Training 3 (Donderdag)
Training 1	1 min <u>dribbelen</u> 1 min wandelen 1 min <u>dribbelen</u> 1 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 1 min <u>dribbelen</u> 1 min wandelen 1 min <u>dribbelen</u> 1 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	1 min <u>dribbelen</u> 3 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 3 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 3 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 1 min <u>dribbelen</u> 3 min wandelen
Training 2	1 min <u>dribbelen</u> 1 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 4 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen
Training 3	2 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 4 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 5 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 2 min joggen 2 min wandelen 2 min joggen 2 min wandelen 2 min joggen 2 min wandelen	3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 3 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	2 min joggen 3 min wandelen 2 min joggen 3 min wandelen 2 min joggen 3 min wandelen 2 min joggen 3 min wandelen 2 min joggen 3 min wandelen 2 min joggen 3 min wandelen
Training 4	4 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 5 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 6 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 2 min joggen 2 min wandelen 2 min joggen 2 min wandelen 2 min joggen 2 min wandelen	5 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 5 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 5 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 5 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	1 min joggen 2 min wandelen 2 min joggen 2 min wandelen 3 min joggen 2 min wandelen 1 min joggen 2 min wandelen 2 min joggen 2 min wandelen 3 min joggen 2 min wandelen
Training 5	8 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 8 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 8 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	6 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 6 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 6 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 6 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	3 min joggen 2 min wandelen 3 min joggen 2 min wandelen 3 min joggen 2 min wandelen 3 min joggen 2 min wandelen 3 min joggen 2 min wandelen 3 min joggen 2 min wandelen
Training 6	5 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 10 min <u>dribbelen</u> 4 min wandelen 12 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	4 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 4 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 4 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 4 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen	6 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 5 min <u>dribbelen</u> 2 min wandelen 4 min joggen 2 min wandelen 3 min joggen 2 min wandelen
Training 7	3 km		

Tip!!

Neem je uurwerk mee.

De verleiding is super groot om meer te lopen dan in het schema

Toch maar niet doen, want zo wordt de kans op blessures groter!!

Lopen is een schok belasting, daardoor heeft het veel impact op gewrichten

Het is dus heel belangrijk om rustig op te bouwen en naar je lichaam te luisteren

Er is geen enkele hardlooperervaring vereist om aan dit schema te beginnen

Het doel is om 3 km achter elkaar te kunnen hardlopen zonder wandelpauzes