



Beginner Basisconditie

Trainingsschema



DOEL: 7KM

Dit schema bouwt in 12 weken op naar de 7KM.
Duur schema = **12 weken x 3 trainingen per week**.
Uitleg schema zie onderstaand.



1e week:

- ☐ Training 1: 5 X 1 min W, 3 min H
- ☐ Training 2: 2 X 2 min W, 7 min H
- ☐ Training 3: 2 X 2 min W, 7 min H

STEL EEN DOEL VOOR JEZELF! WANNEER JE NAAR EEN DOEL TOEWERKT, BEN JE VEEL GEMOTIVEERDER OM TE BLIJVEN LOPEN.

2e week:

- ☐ Training 1: 4 X 2 min W, 4 min H
- ☐ Training 2: 2 X 1 min W, 6 min H
- ☐ Training 3: 2 X 1 min W, 6 min H

3e week:

- ☐ Training 1: 4 X 2 min W, 5 min H
- ☐ Training 2: 2 X 1 min W, 7 min H
- ☐ Training 3: 2 X 1 min W, 7 min H

4e week:

- ☐ Training 1: 7 X 1 min W, 3 min H
- ☐ Training 2: 15 min H
- ☐ Training 3: 15 min H

HARDLOOPSOKKEN ZIJN ONTWERPEN VOOR EXTRA ONDERSTEUNING, GOEDE TRANSPIRANTIE AFVOER EN MINDER BLAREN. ERVAAR HET VERSCHIL!

5e week:

- ☐ Training 1: 6 X 2 min W, 4 min H
- ☐ Training 2: 18 min H
- ☐ Training 3: 18 min H

6e week:

- ☐ Training 1: 5 X 2 min W, 5 min H
- ☐ Training 2: 21 min H
- ☐ Training 3: 21 min H

7e week:

- ☐ Training 1: 9 X 1 min W, 3 min H
- ☐ Training 2: 24 min H
- ☐ Training 3: 24 min H

ZORG DAT JE TIJDENS HET HARDLOPEN NOG KUNT PRATEN. INDIEN DIT NIET HET GEVAL IS, KUN JE BETER EEN RUSTIGER TEMPO AANHOUDEN.

8e week:

- ☐ Training 1: 3 X 2 min W, 9 min H
- ☐ Training 2: 27 min H
- ☐ Training 3: 27 min H

9e week:

- ☐ Training 1: 7 X 2 min W, 4 min H
- ☐ Training 2: 30 min H
- ☐ Training 3: 30 min H

10e week:

- ☐ Training 1: 7 X 1 min W, 4 min H
- ☐ Training 2: 35 min H
- ☐ Training 3: 35 min H

HEB JE EEN DOEL BEHAALD? BELOON JE ZELF DAN MET BIJVOORBEELD EEN NIEUWE RUNNING OUTFIT!

11e week:

- ☐ Training 1: 4 X 2 min W, 7 min H
- ☐ Training 2: 40 min H
- ☐ Training 3: 45 min H

12e week:

- ☐ Training 1: 45 min H
- ☐ Training 2: 45 min H
- ☐ Training 3: 7 KM, High Five!



Uitleg schema

W = Wandelen

H = [heel rustig] Hardlopen

Voorbeeld intervaltraining

1e week, training 1: 6 X 1 min W, 2 min H = 1 minuut wandelen en 2 minuten heel rustig hardlopen. Doe dit 6 keer.

Loop eens langs

Heb je vragen over je trainingsschema?
Kom gewoon langs bij Runnersworld.
Onze hardlooplexerts staan voor jou klaar om hun kennis met jou te verschaften. Ze geven jou gratis tips.

Kijk voor een overzicht van al onze vestigingen op runnersworld.nl

