



Alfa Laval  
**Stevensloop**



# **RUNNING RESOLUTIONS**

# **0-5KM**

**BEGINNEN VANAF 0**

**DOOR MIKE FOPPEN**



# VOORWOORD VAN MIKE

## **Van 0 naar 5 kilometer!**

Dit schema is bedoeld voor lopers die vanaf 0 moeten beginnen met opbouwen en graag een 5km willen lopen na het volgen van een schema. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen dat kan, met de juiste opbouw en training! Met dit trainingsprogramma bouw je rustig op zodat je 17 maart goed voorbereid aan de start staat.

Iedere week staan er drie trainingen op het programma. Je mag zelf kiezen op welke dag je de trainingen wil doen, maar zorg ervoor dat er altijd een dag rust tussen trainingen zit. Dus als je in een week je trainingen op maandag, donderdag & zondag doet, zorg er dan voor dat je de week daarna de eerste training pas op dinsdag doet.

Succes!

## **Tips:**

- Aangezien je helemaal vanaf 0 begint, is het belangrijk om goed materiaal aan te schaffen voordat je begint. Bijvoorbeeld: nieuwe hardloopschoenen laten aanmeten, zorgen dat je de juiste kleding heb om in te trainen, een horloge aanschaffen om je trainingen mee bij te houden etc.
- Hardlopen is een sport met erg veel schokbelasting, en dus is het erg belangrijk dat je goed naar je lichaam luistert. Liever iets te rustig trainen dan je lichaam al in de eerste 2 weken over de kop lopen.
- Zoek een loopmaatje om de trainingen mee te doen. Het weer zal niet altijd fantastisch zijn, dus voor de motivatie is het goed om een partner-in-crime te vinden.
- Aangezien je een aantal keer per week meer van je lichaam gaat vragen, is de rust rondom de trainingen van belang. Doe de trainingen op dagen dat je niet te veel andere verplichtingen hebt zodat je genoeg herstel krijgt.



# SCHEMA WEEK 1 t/m 3

<b>WEEK 1 (8 JANUARI)</b>
5-10min inwandelen + 8x1 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen
30-40 minuten fietsen
5-10min inwandelen + 10x1 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen

<b>WEEK 2 (15 JANUARI)</b>
5-10min inwandelen + 5x2 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen
30-40 minuten fietsen
5-10min inwandelen + 8x 1.30 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen

<b>WEEK 3 (22 JANUARI)</b>
5-10min inwandelen + 15x1min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen
30-40 minuten fietsen
5-10min inwandelen + 4x3 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen



# SCHEMA WEEK 4 t/m 6

<b>WEEK 4 (29 JANUARI)</b>
5-10min inwandelen + 8x2min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen
30-40 min fietsen/crosstrainer
5-10min inwandelen + 3x5 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen

<b>WEEK 5 (5 FEBRUARI)</b>
5-10min inwandelen + 12x1.30min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen
30-40 min fietsen/crosstrainer
5-10min inwandelen + 2-4-6-4-2 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen

<b>WEEK 6 (12 FEBRUARI)</b>
5-10min inwandelen + 20x1min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen
30-40 minuten fietsen
5-10min inwandelen + 3x7 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen



## **SCHEMA WEEK 7 t/m 10**

### **WEEK 7 (19 FEBRUARI)**

5-10min inwandelen + 15x1.30min hardlopen  
afgewisseld met 1 min wandelen

30-40 minuten fietsen

5-10min inwandelen + 4-6-8-10 min hardlopen  
afgewisseld met 1 min wandelen

### **WEEK 8 (26 FEBRUARI)**

5-10min inwandelen + 12x2min hardlopen  
afgewisseld met 1 min wandelen

30-40 minuten fietsen

5-10min inwandelen + 3x10 min hardlopen  
afgewisseld met 1 min wandelen

### **WEEK 9 (4 MAART)**

5-10min inwandelen + 10x3min hardlopen  
afgewisseld met 1 min wandelen

30-40 minuten fietsen

5-10min inwandelen + 2x15 min hardlopen  
afgewisseld met 1 min wandelen

### **WEEK 10 (11 MAART)**

15 min rustig joggen

30 minuten fietsen

RACE DAY: Alfa Laval Stevensloop 5KM

