

# De Veenlopers



## **Basis trainingschema 5 km**

---

De basis trainingschema's van de Veenlopers zijn volgens de SouplesseMethode / EMI (Ervaren Mate van Inspanning) opgebouwd. Deze trainingmethode heeft ten opzichten van andere trainingschema's veel voordelen zoals: minder kans op overbelasting (blessures), het ontwikkelen van je natuurlijke loopsnelheid en meer progressie in uithoudingsvermogen.

De basistrainingschema's zijn verkrijgbaar in:

- **5 km** (starters)
- 10 km
- 16 km
- 21 km
- 42 km

Alle schema's zijn in niveau op elkaar volgend.

### **Informatie trainingschema 5 km**

Het schema is bedoeld voor mensen die met hardlopen willen beginnen.

Het schema is een richtlijn, geen must. Luister goed naar je lichaam en pas je training daarop aan. Als je dit schema volgt ben je goed en verantwoord voorbereid om na 10 weken 5 km te kunnen hardlopen en door te gaan met schema voor 10 km als je dat wilt. Het schema bestaat uit 3 trainingen per week, je hoeft niet elke week alle trainingen te doen, belangrijk is wel dat je regelmaat in je trainingen brengt, houd minstens 1 dag rust tussen de trainingsdagen. Loop niet hard zolang je eventueel spierpijn hebt!

**W** = warming-up   **K** = kern-programma   **C** = cooling-down

#### **Tabel loopsnelheid EMI (ervaren mate van inspanning)**

Tempo 1 = wandelen

Tempo 2 = dribbelen (joggen met kleine pasjes)

Tempo 3 = rustig hardlopen zodat je nog normaal kan praten

Tempo 4 = sneller hardlopen zodat praten moeilijker wordt

Tempo 5 = snel hardlopen zodat praten nauwelijks meer mogelijk is (niet max. sprinten!)

De temponummers zijn ook te vervangen voor het trainen met hartslagzones.

### **Belangrijk!**

- Weet zeker dat je hardloepschoenen voor jou de juiste zijn
- Controleer regelmatig de slijtage en/of leeftijd van je schoenen
- Bij twijfel laat je adviseren door deskundig personeel in een hardloopspecialzaak



## Schema 5 km

### Trainingsweek 1

---

#### Training week 1-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 30 sec. interval tempo 2 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 1-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 30 sec. interval tempo 2 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 1-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 30 sec. interval tempo 3 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 2

---

#### Training week 2-1

W: ongeveer 10-15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 45 sec. interval tempo 2 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 2-2

W: ongeveer 10-15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 8x 45 sec. interval tempo 3 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 2-3

W: ongeveer 10-15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 8x 45 sec. interval tempo 3 Rust telkens 2 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Tips!

- Heb je vragen over het schema of hardlopen in het algemeen? Vraag het je trainer
- Pas op de combinatie met andere sporten zoals tennis, squash e.d.  
Voorkom blessures!



## Schema 5 km

### Trainingsweek 3

---

#### Training week 3-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 1 min. interval tempo 2 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 3-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 1 min. interval tempo 3 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 3-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 7x 1 min.30 interval tempo 3 Rust telkens 2 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 4

---

#### Training week 4-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4x 3 min. interval tempo 3 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 4-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 5x 3 min interval tempo 3 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 4-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4-5x 4 min. interval tempo 2 Rust telkens 2 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen /rekoefeningen

#### Tips!

- Ook als het je makkelijk afgaat, overdrijf niet in de trainingen
- Achterstand op gelopen in het schema?, neem het aantal trainingen wat je mist terug in het schema vanaf het punt dat je bent gestopt



## Schema 5 km

### Trainingsweek 5

---

#### Training week 5-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4x 4 min. interval tempo 3 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 5-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4x 4 min. interval tempo 3 Rust telkens 2 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Thuis training week 5-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4x 5 min. interval tempo 2 Rust telkens 2 min. wandelen

C: 5-10 min. uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 6

#### Training week 6-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 2x 6 min tempo 3 Rust telkens 3 min. wandelen

C: 5 – 10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 6-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 2x 6 min. interval tempo 3 Rust telkens 3 min. Wandelen

2x 1 min interval tempo 4 Rust telkens 2 min. Wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 6-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 2x 7 min. interval tempo 2 Rust telkens 2 min. wandelen

2x 1 min interval tempo 3 Rust telkens 1 min. Wandelen

C: 5 – 10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Tips!

- Vergeet niet voldoende te drinken na de trainingen
- Luister goed naar je lichaam
- Train niet als je ziek of niet geheel fit bent, hervat de training pas als je helemaal hersteld bent



## Schema 5 km

### Trainingsweek 7

---

#### Training week 7-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met rustig dribbelen

K: 2x 8 min interval tempo 3 Rust telkens 2 min. wandelen

C: 5 – 10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 7-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met rustig dribbelen

K: 2x 8 min. interval tempo 3 Rust telkens 2 min. wandelen

C: 5 – 10 min. uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 7-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. wandelen, wissel regelmatig af met rustig dribbelen

K: 2x 9 min. interval tempo 3 Rust telkens 3 min. Wandelen

C: 5 – 10 min. uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 8

---

#### Training week 8-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 2x 10min. interval tempo 3 Rust telkens 4 min. wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 8-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 2x 8 min. interval tempo 3 Rust telkens 4 min. wandelen

4x 1 min. interval tempo 4 Rust telkens 1 min. wandelen

C: 5-10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 8-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 2x 10 min. interval tempo 3 Rust telkens 3 min. Wandelen

3x 1min. interval tempo 4 Rust telkens 1 min. wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Tips!

- Je kan ook een training vervangen voor een alternatieve sport b.v. fietsen



## Schema 5 km

### Trainingsweek 9

---

#### Training week 9-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 4x 6min interval tempo 3 Rust telkens 3 min. Wandelen

3x2 min interval tempo 4 Rust telkens 2 min. wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 9-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 5x5 min interval tempo 3 Rust telkens 2 min. Wandelen

5x1 min interval tempo 4 Rust telkens 1 min. Wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 9-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 15 min. duurloop tempo 3 Rust 3 min. Wandelen

15 min duurloop tempo 3

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

### Trainingsweek 10

---

#### Training week 10-1

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 6x 4 min. interval tempo 3 Rust telkens 2 min. Wandelen

3x2 min interval tempo 4 Rust 3 min. Wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 10-2

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: 5x3min. interval tempo 4 Rust 3 min. Wandelen

4x 2min interval tempo 3 Rust 3 min. Wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

#### Training week 10-3

W: ongeveer 10 tot 15 min. dribbelen, wissel regelmatig af met stevig doorwandelen

K: **Deelname aan de PK Bosdijk** of

25 min. duurloop tempo 3 Rust 3 min. wandelen

C: 5 – 10 min. dribbelen / uitwandelen / rekoefeningen

***Gefeliciteerd ! met het afronden van je hardloopschema 5 km.***

***Succes met je volgende uitdaging!***