

Trainingschema **Starterscursus** 12 weken **2019**



Trainings opbouw

warming-up : 15 min.
Kern : 30-60 min.
Cooling-down : 15

Snelheden

Duurloop 1 *dl1*
Duurloop 2 *dl2*
Duurloop 3 *dl3*

Schema van 0 naar 5 kilometer in 12 weken

Dit schema is bedoeld voor mensen met geen of geringe loopervaring.

Doel: van 0 naar 5 kilometer aaneengesloten hardlopen met een rustige opbouw.

Afkortingen: dl1, dl2 en dl3, verwijzen naar het tempo in het betreffende trainingsdeel.

dl1, is een tempo waarbij je rustig loopt en nog makkelijk kunt praten.

dl2, is een tempo waarbij je rustig tot redelijk snel loopt maar nog redelijk een gesprek kan voeren.

dl3, is een tempo dat je als pittig tot zwaar ervaart.

Week	min.	Dag	Datum	Training KERN
11	22	<i>dinsdag</i>	<i>12 03</i>	4 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
		<i>donderdag*</i>	<i>14 03</i>	5 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
		<i>zaterdag</i>	<i>16 03</i>	3 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
12	35	<i>dinsdag</i>	<i>19 03</i>	4 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
		<i>donderdag*</i>	<i>21 03</i>	4 x 1 - 4 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
		<i>zaterdag</i>	<i>23 03</i>	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl1.</i> 5 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
13	45	<i>dinsdag</i>	<i>26 03</i>	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl1.</i> 3 x 2 - 2 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
		<i>donderdag*</i>	<i>28 03</i>	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl2.</i> 2 x 2 - 3 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
		<i>zaterdag</i>	<i>30 03</i>	4 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl2.</i> 2 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
14	45	<i>dinsdag</i>	<i>02 04</i>	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl2.</i> 3 x 2 - 1 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>
		<i>donderdag*</i>	<i>04 04</i>	5 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl1.</i>
		<i>zaterdag</i>	<i>06 04</i>	4 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl2.</i> 3 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1.</i>

Trainingschema **Starterscursus** 12 weken **2019**



Trainings opbouw

warming-up : 15 min.

Kern : 30-60 min.

Cooling-down : 15

Snelheden

Duurloop 1 *dl1*

Duurloop 2 *dl2*

Duurloop 3 *dl3*

Schema van 0 naar 5 kilometer in 12 weken

Week min.	Dag	Datum	Training KERN
15 44	dinsdag	09 04	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl3</i> . 3 x 2 - 1 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl2</i> .
	donderdag*	11 04	5 x 3 minuten met tussendoor 2 minuut wandelen. <i>dl1</i> .
	zaterdag	13 04	4 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl2</i> . 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
16 48	dinsdag	16 04	4 x 3 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen. <i>dl1</i> . 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl2</i> .
	donderdag*	18 04	3 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl2</i> . 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl2</i> .
	zaterdag	20 04	2 - 3 - 4 - 3 - 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl1</i> .
17 49	dinsdag	23 04	2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1</i> . 2 x 6 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
	donderdag*	25 04	3 - 4 - 5 - 4 - 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl1</i> .
	zaterdag	27 04	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl3</i> . 4 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
18 57	dinsdag	30 04	Fartlek, <i>Fartlek bestaat uit afwisselende sprint en rustige fasen. Doel,verbetering van de energieomschakeling en verhoging van de maximale zuurstofopname.</i>
	donderdag*	02 05	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl2</i> . 2 x 8 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
	zaterdag	04 05	3 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl2</i> . 3 x 6 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
19 68	dinsdag	07 05	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen. <i>dl2</i> . 2 x 10 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
	donderdag*	09 05	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen. <i>dl2</i> . 1 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1</i> . 1 x 12 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
	zaterdag	11 05	2x12 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen. <i>dl1</i> .

Trainingsschema **Starterscursus** 12 weken **2019**



Trainings opbouw

warming-up : 15 min.

Kern : 30-60 min.

Cooling-down : 15

Snelheden

Duurloop 1 *dl1*

Duurloop 2 *dl2*

Duurloop 3 *dl3*

Schema van 0 naar 5 kilometer in 12 weken

Week min.	Dag	Datum	Training KERN
20 74	<i>dinsdag</i>	<i>14 05</i>	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen. <i>dl2</i> . 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
	<i>donderdag*</i>	<i>16 05</i>	2 – 4 – 6 – 6 – 4 - 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl2</i> .
	<i>zaterdag</i>	<i>18 05</i>	2x15 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
21 78	<i>dinsdag</i>	<i>21 05</i>	2 x 3 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen. <i>dl2</i> . 2 x 10 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
	<i>donderdag*</i>	<i>23 05</i>	5 x 6 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl2</i> .
	<i>zaterdag</i>	<i>25 05</i>	2x17 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
22 78	<i>dinsdag</i>	<i>28 05</i>	2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen. <i>dl2</i> . 2 x 12 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl1</i> .
	<i>donderdag*</i>	<i>30 05</i>	4 – 6 – 8 – 6 - 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen. <i>dl2</i> .
	<i>zondag</i>	<i>01 06</i>	Afsluitende 5 kilometer

