

MOM IN BALANCE | HARDLOOPSCHEMA 5 KM

VOOR WIE

- Je wilt 2x per week zelfstandig hardlopen naast jouw Mpower workout
- Je wilt je eerst 5 km op een gezonde en prettige wijze volbrengen.
- Je neemt deel aan de Mpower workout en bent in goede conditie.
- Je kunt 15 min hardlopen op een rustige intensiteit (je houdt het makkelijk vol en kan nog goed praten).

UITGANGSPUNTEN ALGEMEEN

- De insteek is relatief overzichtelijk gehouden met hier en daar (extensieve) intervallen om de snelheid te verbeteren en voor de beginnende lopers voor afwisseling te zorgen. Het lijf moet nieuwe prikkels krijgen om zich te kunnen verbeteren.
- Uitgangspunt is een gemiddelde snelheid van ruim 6 minuten op de kilometer (9 a 10 km/u)

UITGANGSPUNTEN SCHEMA

- Indien je recentelijk bent bevallen en geen andere sport beoefent, is het aan te raden om het schema 20 minuten achter elkaar hardlopen eerst te volgen.
- Loop idealiter 2 x per week, dit om de spieren, pezen en gewrichten aan de constante schokbelasting te laten wennen.
- Doe vooraf aan het hardlopen een warming-up en na afloop een cooling-down.
- Tijdens de pauze wandel je de aangegeven tijd.
- Wees flexibel. Mocht je een hele dag moe zijn, voer dan een lichte training uit of neem een rustdag.
- Houd minimaal 1 dag rust tussen de trainingen.

>>5 KM<<

HARDLOPEN VOOR
BEGINNERS

INDEX

P	Pauze
SP	Serie pauze
D1	Rustige Duurloop <i>Lage hartslag, inlooptempo</i>
D2	Normale duurloop <i>Iets harder dan inlopen, makkelijk vol te houden</i>
D3	Snelle duurloop <i>Hijgt iets meer, praat in korte zinnen</i>
D4	Extensieve interval <i>Praten gaat niet, flink doorlopen</i>
D5	Intensieve interval <i>In de verzuring en kan het maar kort volhouden</i>

12 WEKEN SCHEMA

WEEK	DAG 1	DAG 3	DAG 5	TOTAAL AANTAL MINUTEN
1	4 X 3 minuten (P = 1)	Mpower	5 x 3 minuten (P = 1)	27
2	3 X 4 minuten (P = 1)	Mpower	5 x 4 minuten (P = 1)	32
3	4 X 4 minuten (P = 1)	Mpower	5 x 5 minuten (P = 1)	41
4	4 X 4 minuten (P = 1)	Mpower	3 x 6 minuten (P = 1)	34 (Herstelweek)
5	3 X 6 minuten (P = 1)	Mpower	3 x 8 minuten (P = 1)	42
6	4 X 8 minuten (P = 1)	Mpower	2 x 10 minuten (P = 2)	52
7	4 X 8 minuten (P = 1)	Mpower	2 x 15 minuten (P = 2)	62
8	2 x 10 minuten + 1 x 5 minuten (P = 2)	Mpower	20 minuten	45 (Herstelweek)
9	2 x 15 minuten (P = 2)	Mpower	30 minuten	60
10	2 x 15 minuten (P = 2)	Mpower	35 minuten	65
11	30 minuten	Mpower	40	70
12	15 minuten loslopen met paar versnellingen tussen lantaarnpalen	Mpower	RACE DAY!	