

## Schema van 0 tot 5 km | beginner

Als beginner is het lastig in te schatten waar je moet starten. Met 3 keer in de week trainen boek je al veel progressie. Het beste (maar hoeft niet altijd) is om tussen elke training een dag rust te hebben. Dit helpt je lichaam bij een sneller herstel. Mocht je nou bij een training onwijs moe zijn, dan is een alternatieve training ook goed. Denk dan aan een stukje wandelen, fietsen, fitness of zwemmen.

Wanneer er een training tussen uit valt in verband met ziekte, tijd of iets anders, haal deze dan niet in, maar focus je op de volgende training.

Week	1	2	3
<b>Let op</b>	Geldt voor elke training: Warm-up 5 min wandelen Cooling down 5 min wandelen Hardlopen: op laag tempo tenzij anders aangegeven		
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>2 min wandelen</li> <li>Herhaal 5 keer</li> </ul> <p>5 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>2 min wandelen</li> <li>Herhaal 5 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 5 keer</li> </ul> <p>4 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 5 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 3 keer</li> </ul> <p>1 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 4 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 3 keer</li> </ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 5 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.5 min hardlopen</li> <li>2 min wandelen</li> <li>Herhaal 3 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 5 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 6 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.5 min hardlopen</li> <li>2 min wandelen</li> <li>Herhaal 3 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 6 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 4 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 min hardlopen</li> <li>2 min wandelen</li> <li>Herhaal 2 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 4 keer</li> </ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.5 min rennen</li> <li>30 sec wandelen</li> <li>Herhaal dit 3 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 min rennen</li> <li>2 min wandelen</li> <li>Herhaal dit 3 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.5 min rennen</li> <li>30 sec wandelen</li> <li>Herhaal dit 3 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.5 min hardlopen</li> <li>30 sec wandelen</li> <li>Herhaal 3 keer</li> </ul> <p>5 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 min hardlopen</li> <li>2 min wandelen</li> <li>Herhaal 2 keer</li> </ul> <p>3 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min hardlopen</li> <li>30 sec wandelen</li> <li>Herhaal 5 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 min hardlopen</li> </ul> <p>2 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 min hardlopen</li> <li>2 min wandelen</li> <li>Herhaal 3 keer</li> </ul> <p>2 min stevig doorwandelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> <li>Herhaal 3 keer</li> </ul>
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.5 min hardlopen</li> <li>1 min wandelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 min hardlopen</li> <li>2 min wandelen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 4 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herhaal 2 keer</li> <li>• 3 min hardlopen</li> </ul> <p><i>2 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> <li>• 4 min hardlopen</li> </ul>
<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 4 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.5 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 5 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.5 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• 4 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul>
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> <li>• 1.5 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 1.5 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 4 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• 4 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 5 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul>
<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 1.5 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 5 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> </ul> <p><i>2 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>2 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> </ul>
<b>Let op:</b>	<p>Geldt voor elke training vanaf week 8:          Warm-up 8 min wandelen          Cooling down 8 min wandelen          Hardlopen: op laag tempo tenzij anders aangegeven</p>		
<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> </ul>

	<p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 min aaneengesloten hardlopen</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul>	<p><i>4 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min rennen hoger tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> <li>• 10 min hardlopen</li> </ul>
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 min hardlopen</li> </ul> <p><i>5 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> </ul> <p><i>2 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>2 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min hardlopen hoger tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 5 keer</li> </ul> <p><i>2 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 min hardlopen</li> </ul>
<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min hardlopen</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 min hardlopen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min hardlopen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul>
<b>11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 min hardlopen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min hardlopen</li> <li>• 1.5 min wandelen</li> <li>• 8 min hardlopen</li> <li>• 1.5 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 min hardlopen</li> </ul>
<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 min hardlopen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min hardlopen</li> <li>• 1.5 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min hardlopen</li> <li>• 2 min wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min hardlopen</li> <li>• 1 min wandelen</li> <li>• Herhaal 3 keer</li> </ul>
<b>13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 30 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>1 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min hardlopen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min hardlopen</li> <li>• 3 sec wandelen</li> <li>• Herhaal 2 keer</li> </ul> <p><i>3 min stevig doorwandelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 min hardlopen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DOEL 5 KM</li> <li>• +- 40 MIN</li> </ul>

