

your roadmap

# 5KM



## Beginner Basisconditie

### Trainingschema



**DOEL: 5KM**

Dit schema bouwt in 13 weken op naar de 5KM.  
Duur schema = **13 weken x 3 trainingen per week.**  
Uitleg schema zie onderstaand.

START

#### 1e week:

- Training 1: 6 X 1 min W, 2 min H
- Training 2: 2 X 2 min W, 6 min H
- Training 3: 2 X 2 min W, 6 min H

#### 2e week:

- Training 1: 5 X 1 min W, 3 min H
- Training 2: 2 X 2 min W, 7 min H
- Training 3: 2 X 2 min W, 7 min H

**STEL EEN DOEL VOOR JEZELF! WANNEER JE NAAR EEN DOEL TOEWERKT, BEN JE VEEL GEMOTIVEERDER OM TE BLIJVEN LOPEN.**

#### 3e week:

- Training 1: 4 X 2 min W, 4 min H
- Training 2: 2 X 1 min W, 6 min H
- Training 3: 2 X 1 min W, 6 min H

#### 4e week:

- Training 1: 4 X 2 min W, 5 min H
- Training 2: 2 X 1 min W, 7 min H
- Training 3: 2 X 1 min W, 7 min H

#### 5e week:

- Training 1: 7 X 1 min W, 3 min H
- Training 2: 15 min H
- Training 3: 15 min H

**HARDLOOPSOKKEN ZIJN ONTWERPEN VOOR EXTRA ONDERSTEUNING, GOEDE TRANSPIRANTIE AFVOER EN MINDER BLAREN. ERVAAR HET VERSCHIL!**

#### 6e week:

- Training 1: 6 X 2 min W, 4 min H
- Training 2: 18 min H
- Training 3: 18 min H

#### 7e week:

- Training 1: 5 X 2 min W, 5 min H
- Training 2: 21 min H
- Training 3: 21 min H

#### 8e week:

- Training 1: 9 X 1 min W, 3 min H
- Training 2: 24 min H
- Training 3: 24 min H

**ZORG DAT JE TIJDENS HET HARDLOPEN NOG KUNT PRATEN. INDIEN DIT NIET HET GEVAL IS, KUN JE BETER EEN RUSTIGER TEMPO AANHOUDEN.**

#### 9e week:

- Training 1: 3 X 2 min W, 9 min H
- Training 2: 27 min H
- Training 3: 27 min H

#### 10e week: **zwaarste week**

- Training 1: 7 X 2 min W, 4 min H
- Training 2: 30 min H
- Training 3: 30 min H

#### 11e week:

- Training 1: 7 X 1 min W, 4 min H
- Training 2: 35 min H
- Training 3: 35 min H

**HEB JE EEN DOEL BEHAALD? BELOON JE ZELF DAN MET BIJVOORBEELD EEN NIEUWE RUNNING OUTFIT!**

#### 12e week:

- Training 1: 4 X 2 min W, 7 min H
- Training 2: 40 min H
- Training 3: 30 min H

#### 13e week:

- Training 1: 30 min H
- Training 2: 30 min H
- Training 3: 5 KM, High Five!

FINISH

## Uitleg schema

- W = Wandelen
- H = (heel rustig) Hardlopen

### Voorbeeld intervaltraining

1e week, training 1: 6 X 1 min W, 2 min H = 1 minuut wandelen en 2 minuten heel rustig hardlopen. Doe dit 6 keer.

## Loop eens langs

Heb je vragen over je trainingschema? Kom gewoon langs. Onze hardloopexperts zijn jouw runningmates en vertellen je graag alles over de opbouw die bij jou past.

Kijk voor een overzicht van al onze vestigingen op [runnersworld.nl](http://runnersworld.nl)



**Training afgerond?**  
Vraag je runningmate naar een nieuw trainingschema.

## Beginner Basisconditie

Je hebt al een redelijke basisconditie. Een kilometer achter elkaar hardlopen doe je zonder moeite. Gebruik dan dit trainingsschema voor de 5KM. De combinatie van wandelen en hardlopen zorgt ervoor dat je spieren, gewrichten en aanhechtingen geleidelijk wennen aan het hardlopen. Na een tijdje ga je steeds meer hardlopen en minder wandelen. Zo voorkom je blessures en hou je het een stuk langer vol. Het wandelen verlaagt je hartslag. Je wordt dan minder snel moe van een training. Toch te zwaar? Kies dan voor ons trainingsschema 5KM Absolute Beginners.

### Schema is de baas

Je hele lichaam moet wennen aan hardlopen. Hou je daarom aan het trainingsschema. Je uithoudingsvermogen kan namelijk het gevoel geven dat je wel wat sneller kan lopen, maar je spieren en gewrichten zijn daar nog helemaal niet aan toe. Een blessure ligt dan gauw op de loer. De kracht van hardlopen en het volhouden is rustig beginnen.

### Twee keer per week

Bouw geleidelijk op met twee trainingen per week (training 1 + 2). Wil je toch meer? Herhaal dan training 2.

### Goede hardloopschoenen

Voordat je begint met hardlopen is het van belang dat je beschikt over goede hardloopschoenen. Bij iedere stap die je zet, wordt bij de landing 3 tot 5 keer je lichaamsgewicht opgevangen.

Kom langs in één van onze vestigingen voor een geavanceerde loop-en voetanalyse, zodat je op de juiste hardloopschoenen loopt die passen bij jouw loopstijl.

### Functionele hardloopkleding

Het is belangrijk dat je hardloopkleding uit ademend materiaal bestaat, zodat het transpiratievocht goed wordt afgevoerd. Katoenen kleding neemt wel zweet op, maar transporteert het niet verder door waardoor je sneller afkoelt. Wij adviseren je graag over functionele hardloopkleding.

### Sportbeha een must

Een sportbeha is een must voor iedere vrouw! Je borsten bevatten geen spieren, maar bestaan uit vetweefsel, bindweefsel, vocht en klieren. Alleen een professionele sportbeha biedt voldoende steun, om zo de stevigheid van je borsten te behouden. Kom ook eens langs bij Runnersworld, wij helpen je graag om jouw perfecte sportbeha aan te meten.

### Hardlopen en afvallen

Wil je gaan hardlopen om af te vallen? Je valt sneller af wanneer je in een langzaam tempo loopt, dan wanneer je een snel tempo aanhoudt. Daarbij is het belangrijk om hierbij je voedingspatroon aan te passen. Alleen dan boek je de beste resultaten. Ook voor persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij jouw runningmate.

### Neem een rustdag

Neem tussen de trainingen minimaal één rustdag. Je lichaam heeft namelijk 24 uur nodig om te herstellen. Binnen deze tijd is de kans op een blessure groter.

### 5 om 1

Dit trainingsschema bouwt op naar 5KM. Lukt het niet om de hele afstand hardlopend af te leggen? Ga dan om de 5 minuten 1 minuut wandelen. Is het trainingsschema te makkelijk voor je? Gebruik dan ons reguliere schema van 10KM.

### Tijd meten

Wanneer je je tijd van deze 5KM wilt meten dan kun je dit doen met een basis horloge, stopwatch of via een mobiele app.

### Blessure op de loer?

Sla liever een training over dan dat je iets gaat forceren. Zodra je weer kunt beginnen, is het beter om de training van de vorige keer te herhalen dan door te gaan met de volgende training.

### Lopen met andere runningmates

Wel eens nagedacht om in een groep te lopen? Runningmates ondersteunen en motiveren elkaar. Je deelt ervaringen en je geeft elkaar advies. Dat gaat stukken sneller.

### Evenementenkalender

Op zoek naar een leuke loop in de omgeving? Vraag ernaar in de winkel of bekijk de evenementenkalender op [runnersworld.nl](http://runnersworld.nl)

## Advies van onze experts

In onze winkels door het hele land staan wij klaar om jou te helpen. Op het gebied van hardlopen kunnen wij professionele kennis met jou delen; voor een loopanalyse kan je een afspraak maken op de site of in de winkel.

Daarnaast adviseren we je graag over de beste hardloopkleding, -accessoires en voeding voor jou. Die wij zelf uitvoerig testen voor het beste advies.



## Beste Winkelketen Sport

We zijn al 8 keer uitgeroepen tot de Beste Winkelketen Sport.

Dagelijks zoeken wij, zelf ook hardlopers, naar nieuwe ontwikkelingen, technieken en producten. Die gebruiken we zelf ook waardoor we altijd een oprecht advies kunnen geven. Dat is één van de verschillen tussen een sportwinkel en Runnersworld.



## Jij gaat je doel halen!

*Wij zijn je stok achter de deur.*

### **RW RUNNER** € 149,<sup>99</sup>

- Een intake met een uitgebreide loopanalyse (45 min)
- 4 terugkomentanten met jouw vaste coach (4x30 min)
- Een op maat gemaakt hardloopschema
- Een Runnersworld Runner hardloopshirt t.w.v. € 29,99

### **RW RUNNER+** € 299,<sup>99</sup>

- Een intake met een uitgebreide loopanalyse (45 min)
- 4 terugkomentanten met jouw vaste coach (4 x 30 min)
- Een op maat gemaakt hardloopschema
- Een Runnersworld Runner hardloopshirt t.w.v. € 29,99

#### EN:

- Hardloopschoenen die bij jouw looptechniek en doel passen
- Een hardloopshort