

Hardlooppassie.nl - Gratis beginners hardloopschema

Wat leuk dat je wilt beginnen met hardlopen! Aan de hand van dit schema bouw je in tien weken op naar een half uur aan één stuk door hardlopen, klinkt goed toch!

Om op een verantwoorde manier te gaan trainen, is het enorm belangrijk dat je over goede hardloopschoenen beschikt, om blessures te vermijden. Als je nog geen hardloopschoenen hebt, bekijk dan hier onze beste keuzes:

[Bekijk hier onze beste keuzes voor hardloopschoenen!](#)

Uitleg schema

1. Elke week staan er twee trainingen gepland. Zo krijgen je lichaam en jij beide voldoende rust tussen de hardloepsessies.

2. Er worden nog geen tempo's genoemd. Het is in dit schema vooral belangrijk dat je een 'rustig' tempo voor jezelf probeert te vinden, die je zolang vol kunt houden als er aangeduid is in het schema. Snelheid is niet belangrijk in dit opbouwschema.

Succes! Je kunt het!

Week 1: 18 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 1	8	4x 2 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor
Training 2	10	4x 3 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor

Week 2: 26 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 3	12	4x 3 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor
Training 4	14	2x 7 minuten hardlopen, met 5 minuten wandelen tussendoor

Week 3: 34 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 5	16	4x 8 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor
Training 6	18	2x 9 minuten hardlopen, met 5 minuten wandelen tussendoor

Week 4: 42 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 7	20	4x 5 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor
Training 8	22	2x 11 minuten hardlopen, met 5 minuten wandelen tussendoor

Week 5: 50 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 9	24	4x 6 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor
Training 10	26	2x 13 minuten hardlopen, met 5 minuten wandelen tussendoor

Week 6: 58 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 11	28	4x 7 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor
Training 12	30	2x 15 minuten hardlopen, met 5 minuten wandelen tussendoor

Week 7: 66 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 13	32	4x 8 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor
Training 14	34	2x 16 minuten hardlopen, met 5 minuten wandelen tussendoor

Week 8: 74 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 15	36	4x 9 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor
Training 16	38	2x 19 minuten hardlopen, met 5 minuten wandelen tussendoor

Week 9: 82 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 17	42	3x 10 minuten hardlopen, met 2 minuten wandelen tussendoor
Training 18	40	2x 20 minuten hardlopen, met 5 minuten wandelen tussendoor

Week 10: 66 min	Tijd [min]	Toelichting
Training 19	36	2x18 minuten hardlopen, met 5 minuten wandelen tussendoor
Training 20	30	30 minuten hardlopen: Ga niet te snel van start, Succes!