



12 weken opbouwschema voor 5 km hardlopen:

Week	Training 1 (dinsdag)	Training 2 (donderdag)	Training 3 (zaterdag)
1	hardlopen 1 minuut, wandelen 1 minuten (10x)	hardlopen 1 minuut, wandelen 1 minuut (10x)	Hardlopen 1 minuut, wandelen 1 minuut (10x)
2	hardlopen 1 minuut, wandelen 1 minuten (10x)	hardlopen 1 minuut, wandelen 1 minuut (10x)	Hardlopen 1 minuut, wandelen 1 minuut (10x)
3	Hardlopen 3 minuten, wandelen 2 minuten, (4x)	Hardlopen 2 minuten, wandelen 1,5 minuten (5x)	Hardlopen 3 minuten, wandelen 2 minuten, (4x)
4	Hardlopen 4 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)	Hardlopen 3 minuten, wandelen 2 minuten, (4x)	Hardlopen 4 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)
5	Hardlopen 4 minuten, wandelen 2 minuten, (4x)	Hardlopen 4 minuten, wandelen 2 minuten, (4x)	Hardlopen 4 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)
6	Hardlopen 6 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)	Hardlopen 6 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)	Hardlopen 6 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)
7	Hardlopen 6 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)	Hardlopen 9 minuten, wandelen 3 minuten, (2x)	Hardlopen 6 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)
8	Hardlopen 6 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)	Hardlopen 6 minuten, wandelen 2 minuten, (3x)	Hardlopen 10 minuten, wandelen 3 minuten (2x)
9	Hardlopen 8 minuten, wandelen 2 minuten (3x)	Hardlopen 12 minuten (1x)	Hardlopen 14 minuten, wandelen 4 minuten. (2x)
10	Hardlopen 10 minuten, wandelen 2 minuten (2x)	Hardlopen 16 minuten, wandelen 5 minuten (2x)	Hardlopen 10 minuten, wandelen 2 minuten 2 (2x)
11	Hardlopen 15 minuten wandelen 5 minuten (2x)	Hardlopen 30 minuten (1x)	Hardlopen 10 minuten, wandelen 5 minuten. (2x)
12	Hardlopen 30 minuten (1x)	Hardlopen 20 minuten (1x)	5 km Hardlopen tijdens 'Ren voor haar leven!'