

# 5 km hardloopschema

Week	Training 1	Training 2	Training 3 Optioneel
1	10 x 1 minuut hardlopen + 2 minuten wandelen	5 x 2 minuten hardlopen + 2 minuten wandelen	30 minuten wandelen Of herhalen laatste training
2	4 x 3 minuten hardlopen + 3 minuten wandelen	5 x 3 minuten hardlopen + 2 minuten wandelen	40 minuten wandelen Of herhalen laatste training
3	4 x 4 minuten hardlopen + 3 minuten wandelen	4 x 5 minuten hardlopen + 3 minuten wandelen	40 minuten wandelen Of herhalen laatste training
4	3 x 6 minuten hardlopen + 3 minuten wandelen	2 x 7,5 minuut hardlopen + 3 minuten wandelen	45 minuten wandelen Of herhalen laatste training
5	2x 7,5 minuut hardlopen + 2 minuten wandelen	5 x 5 minuten hardlopen + 3 minuten wandelen	40 minuten wandelen Of herhalen laatste training
6	2 x 10 minuten hardlopen + 4 minuten wandelen	2x 10 minuten hardlopen + 4 minuten wandelen	40 minuten wandelen Of herhalen laatste training
7	3 x 7,5 minuut hardlopen + 2 minuten wandelen	1 x 10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 8 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 6 minuten hardlopen	45 minuten wandelen Of herhalen laatste training
8	1x 10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	3 x 10 minuten hardlopen + 4 minuten wandelen	45 minuten wandelen Of herhalen laatste training
9	2 x 15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen	2 x 15 minuten hardlopen + 3 minuten wandelen	30 minuten wandelen Of herhalen laatste training
10	1 x 20 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 15 minuten hardlopen	<b>1 x 5 km hardlopen</b>	