

Beginnen met hardlopen

8-weeks trainingsschema

Doe je mee aan MS Motion als beginnend hardloper? We helpen je graag op weg met een simpel en effectief hardloopschema. Je hebt er geen duur sporthorloge voor nodig, alleen tijd en goede schoenen.

Uitgangspunten

- Train 3x per week (bijv. ma-wo-za).
- Elke training ≈ 20-30 minuten.
- Loop op praattempo (je kunt nog praten tijdens het lopen).
- Wissel hardlopen en wandelen af.
- Neem altijd rustdagen tussen trainingen.
- Pijn = stoppen.
- Voelt het te zwaar? Herhaal een week.

Week 1 – Wennen aan bewegen

Doel: rustig starten, lichaam laten wennen

Training (3x per week):

- 5 min wandelen (warming-up)
- 1 min hardlopen + 2 min wandelen → 6x herhalen
- 5 min wandelen (cooling-down)

 Totaal: ± 25 minuten

Week 2 – Iets langer lopen

Doel: meer hardlopen, minder wandelen

Training (3x per week):

- 5 min wandelen
- 2 min hardlopen + 2 min wandelen → 5x herhalen
- 5 min wandelen

 Totaal: ± 25-30 minuten

Week 3 – Uithoudingsvermogen opbouwen

Doel: langere stukken achter elkaar

Training (3x per week):

- 5 min wandelen
- 3 min hardlopen + 2 min wandelen → 5x herhalen
- 5 min wandelen

 Totaal: ± 30 minuten

Week 4 – Richting aaneengesloten lopen

Doel: bijna non-stop hardlopen

Training (3x per week):

- 5 min wandelen
- 5 min hardlopen + 2 min wandelen → 4x herhalen
- 5 min wandelen

 Totaal: ± 30 minuten

 Laatste training deze week: probeer 10–15 minuten aaneengesloten hard te lopen, zonder overbelasting of blessures

Na 4 weken kun je:

- ± 10–15 minuten achter elkaar hardlopen
- Zonder overbelasting of blessures
- Met een goede basis om verder op te bouwen

Week 5 – Eerste langere stukken

Doel: wennen aan langer achter elkaar lopen

Training (3x):

- 5 min wandelen
- 8 min hardlopen + 2 min wandelen → 3x
- 5 min wandelen

 Totaal: ± 35 min

Week 6 – Richting 15 minuten non-stop

Doel: eerste echt langere duur

Training 1 & 2:

- 5 min wandelen
- 10 min hardlopen + 2 min wandelen → 2x
- 5 min wandelen

Training 3:

- 5 min wandelen
- 15 min aaneengesloten hardlopen
- 5 min wandelen

 ± 30 min

Week 7 – Doorbreken naar 20 minuten

Doel: bijna continu lopen

Training 1 & 2:

- 5 min wandelen
- 12 min hardlopen + 2 min wandelen → 2x
- 5 min wandelen

Training 3:

- 5 min wandelen
- 20 min aaneengesloten hardlopen
- 5 min wandelen

Week 8 – Naar 5 km / 25–30 min

Doel: zelfstandig blijven lopen

Training 1:

- 5 min wandelen
- 15 min hardlopen + 2 min wandelen + 10 min hardlopen
- 5 min wandelen

Training 2:

- 5 min wandelen
- 25 min aaneengesloten hardlopen
- 5 min wandelen

Training 3 (einddoel):

- 5 min wandelen
- 30 min aaneengesloten hardlopen
- 5 min wandelen
-

Na 8 weken kun je:

- 25–30 minuten non-stop hardlopen
- Dat komt voor veel beginners neer op ± 4–5 km

Veel succes en loopplezier!