

BEGINNERS 5 KM

Dit trainingsschema is bedoeld voor alle beginnende hardlopers en mensen die weer willen beginnen met hardlopen. Aan het begin van de hardlooptraining gaat het niet om prestaties of tijd. Het doel is om de belasting langzaam op te bouwen. Aan het begin van de training is het normaal om af te wisselen tussen lopen en rennen. Een uitgebreide beschrijving van hoe je de hartslagzones voor jezelf kunt berekenen, vind je op onze website en in beknopte vorm in het volgende hoofdstuk.

Uitgebreide beschrijving

HARTSLAGZONES

De tabel geeft een kort overzicht van de hartslagzones en het gevoel van inspanning.

ZONE	HF-PERCENTAGE*	BELASTINGSGEVOEL
Zone 1	50 – 60%	Zeer lichte belasting, geen vermoeidheid
Zone 2	60 – 70%	Lichte belasting, goed mogelijk om een gesprek te voeren
Zone 3	70 – 80%	Gemiddelde belasting, versterkte ademhaling, ondanks alles is de belasting goed te verdragen
Zone 4	80 – 90%	Hoge belasting, sterke ademhaling, belasting gedurende minutenintervallen verdraagbaar
Zone 5	90 – 100%	Zeer hoge belasting, zeer sterke ademhaling, eventueel branderig gevoel in de benen, belastingslechts kort verdraagbaar

berekend met de formule volgens Karvonen et al, 1957

Voor de berekening van de HF-zones wordt de volgende formule gebruikt:

THF = rust-HF + intensiteit (%) × (HF max. – HF rust)

THF = trainingshartslag (zone), HF Max = maximale hartslag, HF rust = hartslag in rust.

Voor beginnende hardlopers kan het moeilijk zijn om op basis van hun hartslag te trainen. Maak je geen zorgen, met elke training zal het je gemakkelijker vallen om op basis van je hartslag te trainen. Je zult een lichaamsgevoel ontwikkelen voor de verschillende hartslagzones. Om te beginnen kun je je ook oriënteren op het gevoel van inspanning (aangegeven in de tabel).

Plan voor elke training een **warming-up van 10 minuten** (rustig hardlopen, met loop-ABC) en een **cooling-down van 10 minuten** – uitlopen/wandelen.

WEEK	TRAINING1	TRAINING 2	TRAINING 3	OPMERKINGEN
1	**3x** 2:00 min zone 3 – 4 + 3 min zone 1 – 2	**3x** 3:00 min zone 3 – 4 + 2:00 min zone 1–2	/	*2-3 dagen pauze tussen de trainingen*
2	**3x** 2:30 min zone 3 – 4 + 3 min zone 1 – 2	**3x** 3:00 min zone 3 – 4 + 3:00 min zone 1 – 2	/	
3	**4x** 2:30 min zone 3 – 4 + 2:00 min zone 1 – 2	**3x** 3:00 min zone 3 – 4 + 3:00 min zone 1 – 2	**4x** 2 min zone 3 – 4 + 3 min zone 1 – 2	
4	**4x** 2:00 min zone 3 – 4 + 2:00 min zone 1 – 2	**4x** 2:00 min zone 3 – 4 + 2:30 zone 1 – 2	/	
5	**4x** 2:30 min zone 3 + 3:00 min zone 2	**3x** 3:30 min zone 3 + 3:00 min zone 2	/	
6	**4x** 3:30 min zone 3 + 2:30 min zone 2	**4x** 2:00 min zone 3 + 2:00 min zone 2	**3x** 3:30 min zone 3 + 2:30 min zone 2	
7	**4x** 4:00 min zone 3 + 2:30 min zone 2	**3x** 4:30 min zone 3 + 3:00 min zone 2	**4x** 4:00 min zone 3 + 2:30 min zone 2	
8	**2x** 5:00 min zone 3 + 3:00 min zone 2	**2x** 5:00 min zone 3 + 3:00 min zone 1 – 2	/	
9	**3x** 6:30 min zone 3 + 3:00 min zone 1 – 2	**3x** 7:00 min zone 3 + 3:00 min zone 1 – 2	**2x** 5:30 min zone 3 + 2:30 zone 1 – 2	
10	**3x** 7:30 min zone3 + 3:00 min zone1 – 2	**3x** 8:00 min zone 3 + 3:00 min zone 1 – 2	**2x** 6:00 min zone 3 + 2:00 min in zone 1 – 2	
11	**3x** 9:00 min zone 3 + 3:30 min zone 1 – 2	**2x** 10:30 min zone 3 + 3:30 min zone 1 – 2	**2x** 8:00 min zone + 3:00 min zone 1 – 2	
12	**2x** 6:00 min zone 3 + 2:00 min in zone 1 – 2	**2x** 2:30 min zone 3 + 1:30 min zone 1 – 2	5 km achter elkaar	*In de laatste 2 eenheden voor de 5 km een warming-up zonder loop-ABC*

Karvonen, M., Kentala, K., & Mustafa, O. (1957). The effects of training heart rate: A longitudinal study. Annales Medicinae Experimentalis et Biologiae Feniae, 35, 307-315.