



### Fase 1: Basis opbouwen met wandelen en rustige duurloop

Week	Dag 1	Dag 2	Weekdoel	Opmerkingen
1	6x: 1 min. hardlopen + 2 min. wandelen	8x: 30 sec. hardlopen + 1,5 min. wandelen	Lichaam laten wennen aan hardlopen	Begin rustig en focus op een comfortabel tempo
2	5x: 2 min. hardlopen + 2 min. wandelen	8x: 1 min. hardlopen + 1 min. wandelen	Conditie opbouwen	Houd een ontspannen ademhaling tijdens het lopen
3	4x: 3 min. hardlopen + 2 min. wandelen	10x: 1 min. hardlopen + 30 sec. wandelen	Langere hardlooptijd opbouwen	Blijf op een praattertempo hardlopen
4	3x: 4 min. hardlopen + 2 min. wandelen	6x: 2 min. hardlopen + 1 min. wandelen	Opbouwen en goed herstel na langere runs	Let op een goede houding tijdens het lopen

### Fase 2: Overgang naar langere hardloopintervals en introductie van strides

Week	Dag 1	Dag 2	Weekdoel	Opmerkingen
5	3x: 5 min. hardlopen + 1 min. wandelen	5x: 3 min. hardlopen + 1 min. wandelen	Langere intervals	Probeer een consistent tempo vast te houden tijdens de langere intervals
6	2x: 7 min. hardlopen + 2 min. wandelen	4x: 4 min. hardlopen + 1 min. wandelen + 4 Strides	Uithoudingsvermogen vergroten	Focus op je ademhaling en voorkom dat je te snel start



**7**    **2x:** 10 min. hardlopen + 2 min. wandelen    **12x:** 1 min. hardlopen (snel) + 30 sec. wandelen + 4 strides    Hardlopen zonder lange pauzes    Varieer in tempo tijdens de intervals, maar behoud controle

**8**    **2x:** 12 min. hardlopen + 2 min. wandelen    **4x:** 5 min. hardlopen + 1 min. wandelen + 6 strides    Hardlooptijd verlengen    Let op je techniek tijdens de langere sessies

### Fase 3: Langere stukken hardlopen en voorbereiding op de 5K

Week	Dag 1	Dag 2	Weekdoel	Opmerkingen
<b>9</b>	<b>1x:</b> 15 min. hardlopen + 2 min. wandelen	<b>6x:</b> 3 min. hardlopen (snel) + 1 min. wandelen + 6 strides	Duurvermogen en snelheid opbouwen	Neem voldoende rust tussen de trainingdagen
<b>10</b>	<b>1x:</b> 20 min. hardlopen + 2 min. wandelen	<b>15x:</b> 1 min. hardlopen (snel) + 30 sec. wandelen + 6 strides	Vorbereiding op lange runs	Test je schoenen en kleding voor langere runs
<b>11</b>	<b>1x:</b> 15 min. rustig hardlopen + 2 min. wandelen	<b>3x:</b> 8 min. rustig hardlopen + 2 min. wandelen + 8 strides	Herstelweek voor 5 km	Rustige week om energie op te bouwen voor de 5 km
<b>12</b>	<b>2x:</b> 8 min. hardlopen + 2 min. wandelen + 6 strides	<b>5 km</b> onafgebroken hardlopen	5 km voltooien	Geniet van je prestatie en loop in je eigen tempo!