



Ben jij al fit voor defensie?

HARDLOPEN TRAININGSSHEMA

BEGINNERSSCHEMA

6 WEKEN



DJACK LITTEL
PERSONAL
TRAINER

HARDLOOPSCHEMA



Week	aantal minuten	soort training	Hartslag	training	uitgevoerd
week 1	24	tempoduur	Zone 3-4	8x 1 met R2	
	28	duurtraining	Zone 2	7x 2 met R2	
	15	interval	Zone 4-5	15x 15sec met R45sec	
TOTAAL	67				
week 2	30	tempoduur	Zone 3-4	10x 1 met R2	
	30	duurtraining	Zone 2	5x 3 met R3	
	15	interval	Zone 4-5	15x 15sec met R45sec	
TOTAAL	75				
week 3	27	tempoduur	Zone 3-4	6x 1,5 met R3	
	32	duurtraining	Zone 2	4x 4 met R4	
	18	interval	Zone 4-5	15x 20sec met R1	
TOTAAL	77				
week 4	27	tempoduur	Zone 3-4	6x 1,5 met R3	
	32	duurtraining	Zone 2	4x 4 met R4	
	18	interval	Zone 4-5	15x 20sec met R1	
TOTAAL	77				
week 5	24	tempoduur	Zone 3-4	4x 2 met R4	
	20	duurtraining	Zone 2	2x 5 met R5	
	20	interval	Zone 4-5	10x 30sec met R1,5	
TOTAAL	64				
week 6	30	tempoduur	Zone 3-4	5x 2 met R4	
	30	duurtraining	Zone 2	3x 5 met R5	
	30	interval	Zone 4-5	15x 30sec met R1,5	
TOTAAL	90				

Toelichting & uitleg van het schema

Week 1, training 1:

Tempo training

In totaal duurt deze training: 24 minuten

Deze training voer je uit in **zone 3-4** van de Zoladz methode.

Mocht je (nog) niet weten hoe het werkt met de zones van de Zoladz methode, lees dan hier de uitleg daarover:

<http://defensiefit.nl/hardlopen/hardlopen-en-de-zoladz-methode/>

Je training ziet er als volgt uit:

8x 1 met R2:

Je voert dit als volgt uit:

1 minuut hardlopen in zone 3-4

2 minuten rustig wandelen

1 minuut hardlopen in zone 3-4

2 minuten rustig wandelen

1 minuut hardlopen in zone 3-4

2 minuten rustig wandelen

1 minuut hardlopen in zone 3-4

2 minuten rustig wandelen

1 minuut hardlopen in zone 3-4

2 minuten rustig wandelen

1 minuut hardlopen in zone 3-4

2 minuten rustig wandelen

1 minuut hardlopen in zone 3-4

2 minuten rustig wandelen

1 minuut hardlopen in zone 3-4

2 minuten rustig wandelen

In totaal heb je dus 8x 1 minuut hardgelopen met 2 minuten rust tussendoor.

Beginnersschema voor hardlopen (niveau 1)

Week 1, training 2:

Duur training

In totaal duurt deze training: 28 minuten

Deze training voer je uit in **zone 2** van de Zoladz methode.

Je training ziet er als volgt uit:

7x 2 met R2:

Je voert dit als volgt uit:

2 minuten hardlopen in zone 2

2 minuten rustig wandelen

2 minuten hardlopen in zone 2

2 minuten rustig wandelen

2 minuten hardlopen in zone 2

2 minuten rustig wandelen

2 minuten hardlopen in zone 2

2 minuten rustig wandelen

2 minuten hardlopen in zone 2

2 minuten rustig wandelen

2 minuten hardlopen in zone 2

2 minuten rustig wandelen

2 minuten hardlopen in zone 2

2 minuten rustig wandelen

In totaal heb je dus 7x 2 minuten hardgelopen met 2 minuten rust tussendoor.

Beginnersschema voor hardlopen (niveau 1)

Week 1, training 3:

Interval training

In totaal duurt deze training: 15 minuten

Deze training voer je uit in **zone 4-5** van de Zoladz methode.

Je training ziet er als volgt uit:

15x 15 sec met R45sec:

Je voert dit als volgt uit:

15 seconden hardlopen in zone 4-5

45 seconden rustig wandelen

Je bent nu precies 1 minuut bezig, hierdoor kun je het op je horloge makkelijk bijhouden!

Je loopt dus 15 seconden hard met een hoge snelheid, namelijk in zone 4-5.

En vervolgens wandel je 45 seconden rustig, zodat je hartslag weer zoveel als mogelijk omlaag gaat.

In totaal doe je dit 15 keer, dan ben je klaar met deze interval training.