

**Van 0 naar 30  
minuten achtereen  
hardlopen**





# van 0 naar 30 minuten achtereen hardlopen

## **Beginnen met hardlopen**

De moeilijkste stap met hardlopen is die .

Het is hierbij zeer belangrijk dat je deze stap geleidelijk neemt. Dit schema is opgesteld door een looptherapeut en zorgt voor een geleidelijke opbouw.

## **Langzaam**

Stapsgewijs worden de minuten die je moet joggen opgevoerd in de onderstaande schema's. Let erop dat je de jogminuten langzaam uitvoert. Voor je gevoel moet het zo zijn dat je veel te langzaam loopt.

## **Praattest**

Bedenk maar dat de tijd die je moet joggen steeds verder opgebouwd moet worden.

Een goede manier om te bekijken of je niet te hard loopt is de praattest.

Deze houdt in dat het tijdens het joggen altijd mogelijk moet blijven om te praten.

Als je naar adem moet happen en niet meer in staat bent om te praten loop je te hard en moet je dus tempo minderen.

## voorbereiding

Zorg ervoor dat je voordat je begint met trainingen een (huis)arts bezoekt die je kan adviseren wat jouw beste start is. Een sportmedische keuring is nog beter.

Wanneer je nog helemaal geen conditie hebt, doe je er verstandig aan om goed te luisteren naar je arts en heel rustig aan te beginnen. Je trainingsprogramma bestaat dan waarschijnlijk uit veel wandelen en soms een stuk trimmen. Bij een goede discipline zal je versteld staan hoe snel je een basisconditie opbouwt.

## 4 beginnersschema's

We onderscheiden 4 verschillende, het eerste schema krijg je nu meteen

1. 30 minuten achtereen joggen in 15 weken tijd. - Bij geen hardloopervaring
2. 30 minuten joggen in 10 weken tijd. – Een iets sneller schema bij een klein beetje ervaring
3. 30 minuten joggen in 8 weken tijd.

Dit schema is bestemd voor degene die:

vlot 5 minuten aan een stuk kan joggen;

ongeveer een half jaar niet gelopen heeft en weer wil beginnen;

een sportieve achtergrond heeft ( bijv. veel gesport in de jeugd jaren) en er enkele jaren tussenuit is geweest (op voorwaarde dat er niet al teveel kilo's zijn bijgekomen).

4. 30 minuten joggen in 6 weken tijd.

Dit schema is bestemd voor degene die:

vlot 10 min. aan een stuk kan joggen;

enkele maanden niet gelopen heeft en weer de draad wil opnemen;

andere sporten beoefent ( volleybal, basket, voetbal,...) en in het tussen seizoen aan zijn / haar conditie wil werken.





**Schema 1: 30 minuten joggen in 15 weken tijd**

<b>Week 1</b>	
Training 1	6 x 1 minuut hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
Training 2	30 minuten stevig wandelen.
Training 3	40 minuten rustig wandelen.
<b>Week 2</b>	
Training 1	8 x 1 minuut hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen
Training 2	30 minuten stevig wandelen.
Training 3	40 minuten rustig wandelen.
<b>Week 3</b>	
Training 1	10 x 1 minuut hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
Training 2	30 minuten stevig wandelen.
Training 3	40 minuten rustig wandelen.
<b>Week 4</b>	
Training 1	6 x 2 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
Training 2	40 minuten stevig wandelen.
Training 3	8 x 1,5 minuut hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
<b>Week 5</b>	
Training 1	8 x 2 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
Training 2	40 minuten stevig wandelen.
Training 3	10 x 1,5 minuut hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
<b>Week 6</b>	
Training 1	6 x 3 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
Training 2	40 minuten stevig wandelen.
Training 3	8 x 2 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
<b>Week 7</b>	
Training 1	8 x 3 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten hardlopen.
Training 2	40 minuten stevig wandelen.
Training 3	10 x 2 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
<b>Week 8</b>	
Training 1	6 x 4 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
Training 2	45 minuten stevig wandelen.
Training 3	6 x 3 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.

<b>Week 9</b>	
Training 1	6 x 5 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
Training 2	45 minuten stevig wandelen.
Training 3	6 x 4 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
<b>Week 10</b>	
Training 1	3 x 8 minuten hardlopen, afgewisseld met 3 minuten wandelen.
Training 2	8 x 2 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
Training 3	5 x 5 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
<b>Week 11</b>	
Training 1	3 x 10 minuten hardlopen, afgewisseld met 3 minuten wandelen.
Training 2	6 x 3 minuten hardlopen, afgewisseld met 1 minuut wandelen.
Training 3	15 minuten hardlopen.
<b>Week 12</b>	
Training 1	2 x 15 minuten hardlopen, afgewisseld met 3 minuten wandelen.
Training 2	60 minuten stevig wandelen.
Training 3	6 x 5 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
<b>Week 12</b>	
Training 1	2 x 15 minuten hardlopen, afgewisseld met 3 minuten wandelen.
Training 2	60 minuten stevig wandelen.
Training 3	6 x 5 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
<b>Week 13</b>	
Training 1	20 minuten hardlopen.
Training 2	6 x 5 minuten hardlopen, afgewisseld met 1 minuut wandelen.
Training 3	3 x 10 minuten hardlopen, afgewisseld met 2 minuten wandelen.
<b>Week 14</b>	
Training 1	25 minuten hardlopen.
Training 2	3 x 10 minuten hardlopen, afgewisseld met 1 minuut wandelen.
Training 3	25 minuten hardlopen.
<b>Week 15</b>	
Training 1	30 minuten hardlopen.
Training 2	30 minuten hardlopen.
Training 3	30 minuten hardlopen.

**Schema 2: 30 minuten joggen in 10 weken tijd**

<b>Week 1</b>	
Training 1	2 keer 1 min hardlopen/1min wandelen, 4 keer 2 min hardlopen/2 min wandelen
Training 2	2 keer 1 min hardlopen/1min wandelen, 4 keer 2 min hardlopen/2 min wandelen
Training 3	2 keer 1 min hardlopen/1min wandelen, 4 keer 2 min hardlopen/2 min wandelen
<b>Week 2</b>	
Training 1	2 keer 1 min hardlopen/1min wandelen, 2 keer 2 min hardhardlopen/2 min wandelen, 2 keer 3 min hardlopen/3 min wandelen
Training 2	2 keer 1 min hardlopen/1min wandelen, 2 keer 2 min hardhardlopen/2 min wandelen, 2 keer 3 min hardlopen/3 min wandelen
Training 3	2 keer 1 min hardlopen/1min wandelen, 2 keer 2 min hardhardlopen/2 min wandelen, 2 keer 3 min hardlopen/3 min wandelen
<b>Week 3</b>	
Training 1	2 keer 2 min hardlopen/2 min wandelen, 2 keer 3 min hardlopen/3 min wandelen, 1 keer 4 min hardlopen/3 min wandelen
<b>Week 4</b>	
Training 1	3 keer 3 min hardlopen/2 min wandelen, 2 keer 4 min hardlopen/3 min wandelen
Training 2	3 keer 3 min hardlopen/2 min wandelen, 2 keer 4 min hardlopen/3 min wandelen
Training 3	3 keer 3 min hardlopen/2 min wandelen, 2 keer 4 min hardlopen/3 min wandelen
<b>Week 5</b>	
Training 1	2 keer 4 min hardlopen/3 min wandelen, 2 keer 5 min hardlopen/3 min wandelen
Training 2	2 keer 4 min hardlopen/3 min wandelen, 2 keer 5 min hardlopen/3 min wandelen
Training 3	2 keer 4 min hardlopen/3 min wandelen, 2 keer 5 min hardlopen/3 min wandelen

<b>Week 6</b>	
Training 1	2 keer 5 min hardlopen/2 min wandelen, 2 keer 7 min hardlopen/2 min wandelen
Training 2	2 keer 5 min hardlopen/2 min wandelen, 2 keer 7 min hardlopen/2 min wandelen
Training 3	2 keer 5 min hardlopen/2 min wandelen, 2 keer 7 min hardlopen/2 min wandelen
<b>Week 7</b>	
Training 1	2 keer 8 min hardlopen/2 min wandelen, 1 keer 10 min hardlopen/3 min wandelen
Training 2	2 keer 8 min hardlopen/2 min wandelen, 1 keer 10 min hardlopen/3 min wandelen
Training 3	2 keer 8 min hardlopen/2 min wandelen, 1 keer 10 min hardlopen/3 min wandelen
<b>Week 8</b>	
Training 1	2 keer 11 min hardlopen/2 min wandelen, 1 keer 8 min hardlopen/1 min wandelen
Training 2	2 keer 11 min hardlopen/2 min wandelen, 1 keer 8 min hardlopen/1 min wandelen
Training 3	2 keer 11 min hardlopen/2 min wandelen, 1 keer 8 min hardlopen/1 min wandelen
<b>Week 9</b>	
Training 1	2 keer 13 min hardlopen/2 min wandelen, 1 keer 8 min hardlopen/1 min wandelen
Training 2	2 keer 13 min hardlopen/2 min wandelen, 1 keer 8 min hardlopen/1 min wandelen
Training 3	2 keer 13 min hardlopen/2 min wandelen, 1 keer 8 min hardlopen/1 min wandelen
<b>Week 10</b>	
Training 1	1 keer 28 min hardlopen/2 min wandelen naar eigen behoefte inlassen
Training 2	1 keer 28 min hardlopen/2 min wandelen naar eigen behoefte inlassen
Training 3	1 keer 28 min hardlopen/2 min wandelen naar eigen behoefte inlassen
<b>Week 11</b>	
deelname aan 30 min loop of 5 kilometer loop	

## Wat heeft mij nu zo aan het lopen gekregen?

Dit herken je misschien ;-)

**Op de middelbare school was het één keer in het jaar weer raak.**

En ik keek er enorm tegenop. Waar tegenop? Tegen het afzien, de pijn in je maag, de afgang, het doel dat ik niet begreep, maar bovenal de onzinnigheid ervan. Wat the f#@\* is het nut van dat de CROSSLOOP op de middelbare school? Alle klassen moesten op datzelfde moment in het jaar, als ik het me goed herinner in mei, de Crossloop doen. Een hardloopwedstrijd van de school van maar liefst 3 km. Wat vond ik hardlopen een onzinnige bezigheid. Ik snapte niet waarom mensen gingen hardlopen. Hardlopen doe je toch tijdens een andere sport?

Voetbal, dat was mijn sport.

Maar lopen? Nee, dat is **niks voor mij** en dat zal het ook zeker niet worden!

**Hoe anders zou mijn sportieve leven later gaan veranderen....**





## Je kan echt veranderen!

Ik loop nu hard, en met veel plezier! Het grappige is wel dat ik later in de buurt ben gaan wonen van die school en mijn eerste hardloopprondjes 10 jaar later gingen ook over dat parcours. Ik heb er toen nog vaak om gelachen dat ik dit nu uit vrije wil doe!

Wil jij nu meteen hardlooptips ontvangen met een handig Ebook? [Dat kan.](#)

Dit Ebook motiveert je om te gaan hardlopen. Het geeft onder andere praktische tips om te beginnen met trimmen, aankoop van schoenen tot het lopen van een (halve) marathon.

De Crossloop begon bij de gymzaal en vervolgens rende je door enkele straten in de buurt in de verplichte blauw-witte outfit. Zonder

hardloopschoenen, zonder technische kleding en geen training vooraf uiteraard. Volgens mij heb ik hem wel altijd lopend voltooid, maar ik vond het simpelweg verschrikkelijk en het was dan ook echt een martelgang voor mij. Als je me toen had verteld dat ik marathons zou gaan lopen had ik je keihard uitgelachen. Daar had ik alles om verweerd met je, hardlopen vond ik echt helemaal niks....

## Hoe anders zou mijn sportieve leven later gaan veranderen.

Ontdek hoe in dit [Ebook!](#) Ook als paperback verkrijgbaar! Klik [hier](#).

## Succes met hardlopen!

*Peter Viver*



**HRDLPN.nl**

