

# Toelichting bij het schema van 0 naar 3 km, 12 weken (3 x per week trainen)<sup>1</sup>

## Voor wie?

Dit schema is geschikt voor lopers die nog niet veel ervaring hebben met hardlopen. Aan het eind van dit schema ben je in staat 3 km hard te lopen. Wanneer je al wat ervaring hebt met hardlopen en je bent helemaal fit, kan je overwegen om minder tijd uit te trekken voor je overstap van 0-3 km. Je kunt dan kiezen voor het schema 'van 0 km tot 3 km in 6 weken'.

## Opbouw

Het is de bedoeling dat je drie keer in de week gaat trainen, bijvoorbeeld op dinsdag, donderdag en zaterdag.

## Hoe snel?

De gewenste snelheid van het hardlopen is aangegeven in vijf zones:

**W:** wandelen

**Z1:** dat is makkelijk. Zeer lichte inspanning en praten is onafgebroken mogelijk.

**Z2:** dat is matig. Ademhaling versnelt iets en inspanning wordt iets lastiger. .

**Z3:** dat is moeilijk. Verstevigde ademhaling en praten kan alleen nog in korte zinnen.

**Z4:** dat is zeer moeilijk. Geen behoefte aan praten.

**Z5:** dat is maximaal. Praten niet meer mogelijk en buiten adem.  
Enkele minuten volhouden.

## Uitleg

Wat wordt nu precies bedoeld met een training als:

**10 min. W daarna 10 min. in Z1 waarvan 4 x 1 min. in Z2, p = 2 min.  
Daarna 5 min. in Z1**

Deze training duurt 25 minuten en bevat vier snellere stukken. Je loop begint wandelend. Na 10 minuten wandelen ga je lopen in Z1. Op enig moment versnel je tot Z2. Dat tempo houd je 1 minuut vast. Dan heb je 2 minuten pauze (p = 2) waarin je loopt in Z1. Dan versnel je weer om achtereenvolgens drie keer 1 minuut in Z2 te lopen, daartussen steeds 2 minuten pauze in Z1. Na de laatste minuut in Z2 loop je rustig 5 minuten door in Z1.

<sup>1</sup> Het schema is gemaakt door Rob Veer



START  0-3 km



HARDLOOPSCHEMA VAN:

W1

**Training 1:** 20 min. wandelen waarin 6 x 1 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 3 min. wandelen.



**Training 2:** 20 min. wandelen waarin 6 x 1 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 3 min. wandelen.



**Training 3:** 30 min. wandelen waarin 1 + 1 + 2 + 1 + 1 + 2 min.  
hardlopen in Z1. Pauze = 3 min. wandelen.



W2

**Training 1:** 25 min. wandelen waarin 7 x 1 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 25 min. wandelen waarin 1 + 1 + 2 + 1 + 1 + 2 min.  
hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 3:** 30 min. wandelen waarin 1 + 1 + 2 + 1 + 1 + 3 min.  
hardlopen in Z1. Pauze = 3 min. wandelen.



W3

**Training 1:** 25 min. wandelen waarin 1 + 2 + 1 + 2 + 1 + 2 min.  
hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 25 min. wandelen waarin 7 x 1 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 wandelen.



**Training 3:** 30 min. wandelen waarin 1 + 2 + 3 + 1 + 2 + 3 min.  
hardlopen in Z1. Pauze = 3 min. wandelen.



W4

**Training 1:** 25 min. wandelen waarin 1 + 2 + 2 + 2 + 2 + 1 min.  
hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 30 min. wandelen waarin 3 x 1 + 2 x 2 + 3 min. hardlopen  
in Z1. Pauze = 2 min wandelen.



**Training 3:** 30 min. wandelen waarin 1 + 2 + 3 + 3 + 2 + 1 min.  
hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.





W5

**Training 1:** 25 min. wandelen waarin 5 x 2 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 25 min. wandelen waarin 1 + 2 + 1 + 3 + 1 min.  
hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 3:** 35 min. wandelen waarin 2 + 3 + 4 + 2 + 3 + 4  
hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



W7

**Training 1:** 25 min. wandelen waarin 3 x 4 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 30 min. wandelen waarin 5 x 2 hardlopen in Z2.  
Pauze = 1 min. wandelen + 1 min. dribbelen + 1 min. wandelen.



**Training 3:** 30 min. wandelen waarin 2 + 6 + 4 + 6 min. hardlopen in  
Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



W6

**Training 1:** 25 min. wandelen waarin 4 x 3 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 25 min. wandelen waarin 1 + 3 + 1 + 3 + 1 min. hardlopen  
in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 3:** 35 min. wandelen waarin 3 + 4 + 5 + 4 + 3 min.  
hardlopen in Z1. Pauze = 2 min. wandelen.



W8

**Training 1:** 30 min. wandelen waarin 5 x 3 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 30 min. wandelen waarin 4 x 3 min. hardlopen in Z2.  
Pauze = 1 min. wandelen + 1 min. dribbelen + 1 min. wandelen.



**Training 3:** 35 min. wandelen waarin 2 + 6 + 4 + 6 min. hardlopen in  
Z1. Pauze = 2 min. wandelen.





W9

**Training 1:** 30 min. wandelen waarin 4 x 3 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 30 min. wandelen waarin 5 x 3 min. hardlopen in Z2.  
Pauze = 1 min. wandelen + 1 min. dribbelen.



**Training 3:** 30 min. wandelen waarin 4 + 6 + 8 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 1 min. wandelen.



W11

**Training 1:** 30 min. wandelen waarin 3 x 6 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 1 min. wandelen + 1 min. dribbelen.



**Training 2:** 25 min. wandelen waarin 5 x 2 min. hardlopen in Z2.  
Pauze = 1 min. dribbelen.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna 6 + 8 + 10 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 1 min. wandelen + 1 min. dribbelen.



W10

**Training 1:** 30 min. wandelen waarin 2 + 3 + 4 + 5 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 1 min. wandelen + 1 min. dribbelen.



**Training 2:** 30 min. wandelen waarin 5 x 3 min. hardlopen in Z2.  
Pauze = 1 min. wandelen + 1 min. dribbelen.



**Training 3:** 30 min. wandelen waarin 5 + 7 + 9 hardlopen in Z1.  
Pauze = 1 min. wandelen.



W12

**Training 1:** 35 min. wandelen waarin 4 x 6 min. hardlopen in Z1.  
Pauze = 2 min. wandelen.



**Training 2:** 25 min. wandelen waarin 5 x 2 min. hardlopen in Z2.  
Pauze = 1 min. dribbelen.



**Training 3:** 5 min. wandelen daarna **3 km hardlopen** in Z1.

