0 → 5 KM BEGINNERSSCHEMA

Een rustig en motiverend opbouwschema voor beginnende hardlopers

Bij vragen mogen jullie altijd DM'en 📲

Dit schema is gemaakt voor mensen die vanaf nul beginnen met hardlopen. Het doel is om binnen 8 weken comfortabel 5 kilometer te kunnen lopen.

- Train 3 keer per week
- Altijd minimaal 1 rustdag tussen trainingen
- Rustig tempo = goed tempo
- Wandelen tussendoor is helemaal prima

RUNWITH Renken
NETHERLANDS EST.2026

Tempo Advies

- Focus niet op snelheid
- Richttempo: ongeveer 7:30 – 8:30/km (Slomer mag, doe wat voor jou lekker voelt!)
- Praten moet nog kunnen tijdens het lopen

Week 1

- Training 1: 5 min wandelen → 1 min hardlopen × 8
- Training 2: 5 min wandelen → 1 min hardlopen × 8
- Training 3: 5 min wandelen → 90 sec hardlopen × 6

Week 2

- Training 1: 2 min hardlopen → 2 min wandelen × 6
- Training 2: 2 min hardlopen → 90 sec wandelen × 6
- Training 3: 3 min hardlopen → 2 min wandelen × 5

Week 3

- Training 1: 4 min hardlopen → 2 min wandelen × 4
- Training 2: 5 min hardlopen → 2 min wandelen × 4
- Training 3: 8 min hardlopen → 3 min wandelen × 3

Week 4

- Training 1: 10 min hardlopen → 2 min wandelen × 2
- Training 2: 12 min hardlopen →2 min wandelen × 2
- Training 3: 15 min rustig hardlopen

Week 5

- Training 1: 18 min hardlopen
- Training 2: 20 min hardlopen
- Training 3: 22 min hardlopen

Week 6

- Training 1: 25 min hardlopen
- Training 2: 28 min hardlopen
- Training 3: 30 min hardlopen

Week 7

- Training 1: 32 min hardlopen
- Training 2: 35 min hardlopen
- Training 3: 4 km rustig lopen

Week 8

- Training 1: 30 min easy
- Training 2: 20 min rustig + 4 strides (Korte versnellingen van 20 seconden gevolgd door een wandelpauze van 90 seconden)
- Training 3 — TESTRUN 🎉: 5 km op eigen tempo

Extra Tips

- Goede schoenen zijn goud waard
- Liever te langzaam dan te snel
- Consistentie > motivatie
- Slechte training? Gewoon doorgaan
- Rustdagen zijn onderdeel van progressie

Na 8 weken:

- **Meer conditie**
- **Meer zelfvertrouwen**
- **Minder moeite met lopen**
- **Klaar voor de eerste 5KM 🎉**