

Trainingschema beginnende hardlopers



VAS-score (ervaring van klachten)	
0	geen pijn
1	
2	weinig pijn
3	
4	matige pijn
5	
6	hevige pijn
7	
8	ernstige pijn
9	
10	Ergste pijn denkbaar

Training



VAS-score



$VAS \leq 2$

Ga door naar
de volgende
training

$VAS = 3$

Doe volgende
keer dezelfde
training

$VAS \geq 4$

Ga terug naar
het begin van
het schema

Trainingsprogramma beginnende hardlopers



Training 1

HL: 1-1-2-1-1-2 min
WP: 3 min
Totaal: 23 min

Training 2

HL: 8 x 1 min
WP: 2 min
Totaal: 22 min

Training 3

HL: 1-2-1-2-1 min
WP: 3 min
Totaal: 19 min

Training 4

HL: 1-2-3-1-2-3 min
WP: 2 min
Totaal: 22 min

Training 5

HL: 5x 2 min
WP: 2 min
Totaal: 18 min

Training 6

HL: 1-2-1-3-1
WP: 2 min
Totaal: 16 min

Training 7

HL: 4-4-4-3-3-3 min
WP: 2 min
Totaal: 31 min

Training 8

HL: 5x 3 min
WP: 2 min
Totaal: 23 min

Training 9

HL: 5x 2 min
WP: 2 min
Totaal: 18 min

Training 10

HL: 4-6-4-6 min
WP: 2-4-2 min
Totaal: 28 min

Training 11

HL: 5x 4 min
WP: 2 min
Totaal: 28 min

Training 12

HL: 1-2-3-1-2-3 min
WP: 2 min
Totaal: 22 min

Training 13

HL: 4-8-4-10 min
WP: 2-4-2 min
Totaal: 34 min

Training 14

HL: 4x 6 min
WP: 4 min
Totaal: 36 min

Training 15

HL: 6x 3 min
WP: 2 min
Totaal: 28 min

Training 16 TESTDAG

15 min hardlopen

Training 17

HL: 4x 7 min
WP: 3 min
Totaal: 37 min

Training 18

HL: 2-4-2-4-2-4 min
WP: 2 min
Totaal: 28 min

Training 19

HL: 6-10-6-12 min
WP: 2-4-2 min
Totaal: 42 min

Training 20

HL: 4x 8 min
WP: 2 min
Totaal: 38 min

Training 21

HL: 3-5-3-5-3 min
WP: 2 min
Totaal: 27 min

Training 22

HL: 8-14-4-14 min
WP: 2-4-2 min
Totaal: 48 min

Training 23

HL: 4x 9 min
WP: 2 min
Totaal: 42 min

Training 24

HL: 2-8-2-8-2 min
WP: 2 min
Totaal: 30 min

Training 25

HL: 6-16-4-18 min
WP: 2-4-2 min
Totaal: 52 min

Training 26

HL: 6-16-4-18 min
WP: 2-4-2 min
Totaal: 52 min

Training 27

HL: 4x 10 min
WP: 3 min
Totaal: 49 min

Training 28

HL: 5-20-5-15 min
WP: 2-4-2 min
Totaal: 53 min

Training 29

HL: 4x 12 min
WP: 2 min
Totaal: 54 min

Training 30

TESTDAG
30 minuten
hardlopen

HL = hardlopen
WP = wandel pauze

Vereniging voor
Sportgeneeskunde Nederland