

Hardloopschema 2 kilometer - Trainen voor de LiCoRun 2026

Wat leuk dat je meedoet aan de LiCoRun voor groep 7 en 8! Om je op weg te helpen, vind je hieronder een schema zodat je goed voorbereid aan de start verschijnt. Het doel is dat je op 28 mei 2 kilometer kunt hardlopen.

Algemene richtlijnen

- Begin elke training met 5–10 minuten wandelen + lichte warming-up
 - Eindig met 5 minuten rustig wandelen + eventueel wat rekken en stretchen
 - Loop in een tempo waarbij je nog kunt praten
 - Rustdagen zijn ook belangrijk! Train bijvoorbeeld op maandag, woensdag en zaterdag.
 - Luister naar je lichaam: pijn = stoppen
-

We doen de trainingen op basis van **interval**, dus hardlopen en rust met elkaar afwisselen. De komende weken maken we het hardlopen langer en de rustperiodes steeds korter.

Week 1–2 (wennen)

Doel: basisconditie opbouwen

- **Training 1:** 1 minuten hardlopen (let op, je moet nog kunnen praten) daarna 2 minuten rustig wandelen. Dit doe je 6 keer achter elkaar.
 - **Training 2:** 1 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 7 keer
 - **Training 3:** 2 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 6 keer
-

Week 3–4 (opbouwen)

Doel: langer achter elkaar hardlopen

- **Training 1:** 3 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 5 keer
 - **Training 2:** 4 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 4 keer
 - **Training 3:** 5 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 3 keer
-

Week 5–6 (doorzetten)

Doel: richting langere stukken continu hardlopen

- **Training 1:** 6 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 3 keer
 - **Training 2:** 8 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 2 keer
 - **Training 3:** 10 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen / 5 minuten hardlopen
-

Week 7 (bijna continu lopen)

Doel: bijna 2 kilometer hardlopen

- **Training 1:** 12 minuten hardlopen
 - **Training 2:** 13 - 14 minuten hardlopen
 - **Training 3:** 15 minuten hardlopen
-

Week 8 (einddoel = 2 kilometer)

Doel: 2 kilometer hardlopen

- **Training 1:** 10 minuten rustig hardlopen
 - **Training 2:** 12 minuten rustig hardlopen
 - **Training 3:** 2 kilometer hardlopen = rustig tempo, eventueel kort wandelen mag
-

Succes!