

Hardloopschema 5 kilometer - Trainen voor de LiCoRun 2026

Wat leuk dat je meedoet aan de LiCoRun! 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 5 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:** 1 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 8 keer
-

Week 3–4 (opbouwen)

Doel: meer hardlopen, minder wandelen

- **Training 1:** 2 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 6 keer
 - **Training 2:** 4 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 5 keer
 - **Training 3:** 3 minuten hardlopen / 1,5 minuten wandelen × 6 keer
-

Week 5–6 (conditie verbeteren)

Doel: richting langere stukken continu hardlopen.

- **Training 1:** 5 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 4 keer
 - **Training 2:** 6 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen × 3 keer
 - **Training 3:** 8 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen x 3 keer
-

Week 7 (bijna continu lopen)

Doel: richting onafgebroken hardlopen

- **Training 1:** 10 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen x 2 keer
 - **Training 2:** 12 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen x 2 keer
 - **Training 3:** 15 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen x 2 keer
-

Week 8 (einddoel = 5 kilometer)

Doel: 20–25 minuten aaneengesloten hardlopen

- **Training 1:** 18 minuten hardlopen / 2 minuten wandelen / 5 minuten hardlopen
 - **Training 2:** 20 minuten aaneengesloten hardlopen
 - **Training 3:** 20-25 minuten aaneengesloten hardlopen
-

Succes!