

Schema 5 km BCD Run



Met dit schema kun je in 5 weken opbouwen naar de 5 km van de BCD Run.

Voor wie?

Het is bedoeld voor beginnende lopers die een goede basisconditie hebben en tenminste 30 minuten in een rustig tempo kunnen hardlopen.

Hoe moet ik trainen?

Met dit schema train je 3 x per week: 2 x voor jezelf en 1 x bij Atletiekvereniging Impala.

- Training 1 is steeds een rustige duurloop waarmee je je basis versterkt.
- Training 2 is een zogenoemde intervaltraining. Hiermee werk je aan je looptempo. Het is belangrijk dat je voorafgaand aan deze training een goede warming up doet. Denk aan ca. 15-20 minuten wandelen, rustig dribbelen en eventueel wat oefeningen. Na afloop van de training doe je een cooling down van ca. 10 minuten. Ook dit is weer wandelen en dribbelen.
- Training 3 doe je onder begeleiding van een looptrainer bij AV Impala. Hiervoor kun je in de weken voor de BCD Run meedoen met een loopgroep op vrijdagavond om 19.00 uur of zaterdagochtend om 9.00 uur. Meld je voor aanvang even bij de trainer. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Week	Training 1	Training 2	Training 3
1	30 min heel rustig hardlopen (je kunt nog makkelijk praten)	2 x 12 min ontspannen lopen (iets sneller dan bij training 1) Daartussen 3 min wandelpauze	AV Impala
2	35 min heel rustig hardlopen (praattempo)	3 x 8 min in vlot tempo Daartussen 3 min wandelpauze	AV Impala
3	2 x 20 min heel rustig Daartussen 3 min wandelpauze	10 min, 8 min, 6 min, 4 min, 2 min Wandelpauzes van 2 min Begin de 10 min rustig, daarna steeds in een iets sneller tempo.	AV Impala
4	40-45 min rustig hardlopen (praattempo)	8 min praattempo, 2 x 4 min redelijk vlot 6 min redelijk vlot, 2 x 3 min stevig tempo 4 min vlot, 2 x min stevig tempo De pauzes zijn steeds 2 min	
5	8 x 2 min, pauzes van 2 min De eerste 4 redelijk vlot, de laatste 4 in stevig tempo	20 min heel rustig lopen, afgewisseld met wandelen en/of dribbelen	BCD Run!