



RunningPlus.nl

Jouw hardloop community

5km schema voor astmapatienten

(ook geschikt voor beginners)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1		10x1 min. rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen		5x2 min. rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen		3x4 min. rustig lopen Pauze: 3min. wandelen	
Week 2		5x3min. rustig lopen Pauze: 3 min. wandelen		6x3 min. rustig lopen Pauze: 3 min. wandelen		4x4 min. rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen	
Week 3		2x10 min. rustig lopen Pauze: 5 min. wandelen		3x6 min. rustig lopen Pauze: 3 min. wandelen		15 min. onafgebroken rustig lopen	
Week 4		3x5 min. rustig lopen Pauze: 3 min. wandelen		2x8 min. rustig lopen Pauze: 3 min. wandelen		2x6 min. rustig lopen Pauze: 3 min. wandelen	
Week 5		7x3 min. rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen		4x5 min. rustig lopen Pauze: 2 min. dribbelen		20 min. onafgebroken rustig lopen	
Week 6		3x8 min rustig lopen Pauze: 3min. wandelen		3x10 min. rustig lopen Pauze 3 min. dribbelen		25 min. onafgebroken rustig lopen	
Week 7		2x12 min. rustig lopen Pauze: 3 min. wandelen		8x4 min. rustig lopen Pauze: 2 min. dribbelen		30 min. onafgebroken rustig lopen	
Week 8		1,2,3,4,3,2,1 min. rustig lopen Pauze: 1 min. wandelen		15 min. onafgebroken rustig lopen		5 km wedstrijd op eigen tempo	

Raadpleeg altijd eerst een arts voordat er begonnen gaat worden met hardlopen. Ga nooit maximaal. Bij klachten direct een arts raadplegen voordat het schema weer opgepakt gaat worden.

Legenda:

De training is opgebouwd met herhalingen tussen de herhalingen is er een pauze.

Bijvoorbeeld: 2x12 min. rustig lopen met 3 min. pauze: 12 min. lopen 3 min. wandelen en weer 12 min. lopen 3 min. wandelen.

Rustig lopen: lopen op een tempo waar nog gepraat kan worden

Dribbelen: tempo dat net iets sneller is dan wandelen, maar stukken makkelijker gaat dan rustig lopen

Wandelen: probeer niet stil te staan, maar wandel (stevig) door