

Top Fit Test

**Start to run schema**





## Inleiding

Dit hardloopschema is gemaakt om je binnen jouw mogelijkheden na 10 weken 20 minuten op een rustig tempo te kunnen laten hardlopen.

In dit beginnersschema wordt alleen in trainingszone 'Duurloop 1 (D1)' gelopen. Dit geeft de intensiteit aan waarmee je je trainingen uitvoert. Dit is de ideale hartslagzone voor je lange duurlopen. De vetverbranding is maximaal en er is geen sprake van een gevoel van "verzuring". Omdat in deze hartslagzone de vetverbranding zeer goed getraind wordt, worden door training in deze zone je spieren steeds beter in het verbranden van vet. Het grote voordeel hiervan is dat de voorraad suiker gespaard blijft zodat je het langer vol kunt houden en minder tijd nodig hebt om te herstellen. Je traint in deze zone je basisconditie. Deze hartslagzone is een tempo voor ontspannen trainen en daarom ook het ideale tempo voor de gezondheidsloper.

Als je met een hartslagmeter kunt trainen, dan is dat zeker een meerwaarde. Trainingszone D1 komt dan overeen met een percentage van 60-75% van je maximale hartslag. Het beste is om je maximale hartslag te laten bepalen door een inspanningstest te doen. Dit kan bij sportadviesbureau TopFitTest. Kijk voor meer informatie op [www.topfittest.nl](http://www.topfittest.nl).

Als je geen hartslagmeter hebt, dan is het belangrijk om hartslagzone D1 op gevoel te lopen. Het gevoel moet dan als volgt zijn:

De intensiteit voelt aan als rustig tot redelijk. Praten lukt nog makkelijk bij dit looptempo. De ademhaling is dan ook nog vrij rustig en van hijgen is geen sprake. Je hebt het gevoel dat dit tempo makkelijk (zeer) lang volgehouden kan worden.

Het is niet verplicht om de trainingen precies op de dagen te doen waarop ze in het schema staan, maar als je ze op een andere dag doet, zorg er dan wel voor dat er minimaal 1 dag rust tussen de trainingen zit. Als je dat niet doet, dan heb je een grotere kans op overbelasting en blessures.



## **Week 12**

### Woensdag 18-3-2020

5 x 1 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Zaterdag 21-3-2020

5 x 1 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
1 x 2 min in D1

## **Week 13**

### Maandag 23-3-2020

3 x 1 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
3 x 2 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Woensdag 25-3-2020

4 x 1 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
3 x 2 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Zaterdag 21-3-2020

4 x 1 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
4 x 2 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

## **Week 14**

### Maandag 30-3-2020

3 x 1 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
5 x 2 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Woensdag 1-4-2020

3 x 1 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
3 x 2 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
2 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Zaterdag 4-4-2020

3 x 1 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
2 x 2 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
3 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen



## **Week 15**

### Maandag 6-4-2020

2 x 2 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
4 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Woensdag 8-4-2020

1 x 2 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
3 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
1 x 4 min in D1

### Zaterdag 11-4-2020

2 x 1 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
3 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
1 x 4 min in D1

## **Week 16**

### Maandag 13-4-2020

1 x 2 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
2 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
2 x 4 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Woensdag 15-4-2020

1 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
2 x 4 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
1 x 5 min in D1

### Zaterdag 18-4-2020

1 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
2 x 4 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
1 x 5 min in D1

## **Week 17**

### Maandag 20-4-2020

2 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
3 x 5 min in D1  
met tussendoor 3 min wandelen



Zaterdag 25-4-2020

2 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
2 x 6 min in D1  
met tussendoor 3 min wandelen  
1 x 3 min in D1

**Week 18**

Maandag 27-4-2020

1 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
2 x 7 min in D1  
met tussendoor 3 min wandelen

Woensdag 29-4-2020

2 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
1 x 10 min in D1  
met tussendoor 3 min wandelen  
1 x 3 min in D1

Zaterdag 2-5-2020

1 x 3 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
2 x 8 min in D1  
met tussendoor 3 min wandelen  
1 x 3 min in D1

**Week 19**

Maandag 4-5-2020

2 x 2 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
1 x 12 min in D1  
met tussendoor 3 min wandelen  
1 x 3 min in D1

Woensdag 6-5-2020

1 x 2 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
2 x 9 min in D1  
met tussendoor 3 min wandelen  
1 x 4 min in D1

Zaterdag 9-5-2020

2 x 2 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
1 x 12 min in D1  
met tussendoor 3 min wandelen  
1 x 4 min in D1



## **Week 20**

### Maandag 11-5-2020

3 x 3 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
3 x 6 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Woensdag 13-5-2020

2 x 2 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
4 x 5 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Zaterdag 16-5-2020

2 x 2 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
1 x 15 min in D1  
met tussendoor 3 min wandelen  
1 x 4 min in D1

## **Week 21**

### Maandag 18-5-2020

2 x 2 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
4 x 5 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen

### Woensdag 20-5-2020

2 x 3 min in D1  
met tussendoor 1 min wandelen  
2 x 8 min in D1  
met tussendoor 2 min wandelen  
3 min in D1

### Zaterdag 23-5-2020

20 min in D1

Dit hardloopschema is opgesteld door sportadviesbureau TopFitTest. Wij hopen dat je veel hardlooplezier aan dit schema gaat beleven of al hebt beleefd. Als je jouw hardloopprestaties verder wilt verbeteren, dan kan TopFitTest je hierbij helpen. Kijk voor de mogelijkheden op [www.topfittest.nl](http://www.topfittest.nl) of neem contact op via 06-13772565 of [info@topfittest.nl](mailto:info@topfittest.nl).

Met vriendelijke groet,

## **TopFitTest**

Postadres: Roodeswerf 33, 1711 KM Hensbroek  
Bezoekadres: Dobber 9, 1713 GK Obdam  
M: 06-13772565  
E: [info@topfittest.nl](mailto:info@topfittest.nl)  
W: [www.topfittest.nl](http://www.topfittest.nl)