

Je eerste 5 kilometer

Een hardloopschema van 9 weken voor beginners, met afwisselend lopen en wandelen, plus alles wat je moet weten over schoenen, techniek, ademhaling, motivatie en je eerste loop.

E-BOOK · A4

- Schema van 9 weken, 3 keer per week
- Techniek, ademhaling en blessures voorkomen
- Trainingslogboek en checklist voor de loop

Je eerste 5 kilometer

Een hardloopschema van 9 weken voor beginners, met afwisselend lopen en wandelen, plus alles wat je moet weten over schoenen, techniek, ademhaling, motivatie en je eerste loop.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene informatie voor gezonde volwassenen die willen beginnen met hardlopen. Het is geen medisch advies. Overleg met je huisarts voordat je met een nieuw trainingsprogramma begint, zeker als je een aandoening hebt, zwanger bent, ouder bent dan 40 en lang niet hebt gesport, of als je twijfelt. Stop en vraag medisch advies bij pijn op de borst, duizeligheid, ernstige kortademigheid of pijn die niet overgaat.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Je voorbereiden	5
2. Zo werkt het schema	7
3. Het schema van 9 weken	8
4. Techniek en ademhaling	10
5. Warming-up, cooling-down en rekken	11
6. Blessures voorkomen	12
7. Eten en drinken	14
8. Gemotiveerd blijven	15
9. Je eerste 5 kilometer-loop	16
Werkbladen	17
Tot slot	21