

GRATIS

5K LOOPSCHEMA

Week 1-4 • Niveau 1 • Proefversie

Ontdek hoe wij je van nul naar 5 km begeleiden.
Dit is een gratis voorproefje van het volledige 12-weeken schema.

In deze demo:

- ✓ Week 1 t/m 4 — compleet uitgewerkt
- ✓ Warming-up & cooling-down routine
- ✓ 6 krachtoefeningen voor blessurepreventie
- ✓ Coach-quotes en motivatieteksten

ENDURANCE SPORT

endurancesport.be

INSTRUCTIES

Welkom bij jouw loopschema

Wat mag je verwachten?

In het volledige 12-weken schema bouw je stap voor stap op naar 35 minuten onafgebroken lopen. In deze gratis demo ervaar je de eerste 4 weken: de basis waarop alles gebouwd wordt.

Je hoeft niet snel te zijn. Je hoeft niets te bewijzen. Dit schema begeleidt je veilig, rustig en op jouw tempo.

Hoe gebruik je dit schema?

- Plan 3 loopmomenten per week, met minstens een rustdag ertussen.
- Je werkt op tijd, niet op afstand. Een timer is genoeg.
- Je mag traag lopen. Zolang je kunt praten, zit je goed.
- Wandelen is geen mislukking. Het is deel van je training.
- Start elke sessie met 5 min warming-up en eindig met 5 min cooling-down.

Van je coach:

"Je hoeft vandaag niets te kunnen. Je hoeft alleen maar te verschijnen en bewegen."

Of het nu goed gaat of lastig voelt, het feit dat je dit begonnen bent — dat is kracht.

WARMING-UP & COOLING-DOWN

Doe dit bij elke sessie

Warming-up (5 minuten)

Een goede warming-up bereidt je spieren en gewrichten voor. Doe dit elke keer — ook als je weinig tijd hebt.

Warming-up routine

1. 2 min stevig wandelen — bouw geleidelijk op in tempo
2. 10x beenswings voorwaarts per been
3. 10x heupkringen per richting
4. 10x knieheffen (hoog) — afwisselend links/rechts
5. 10x enkeldraaiingen per voet
6. 1 min snel wandelen of zeer licht joggen

Cooling-down (5 minuten)

Na het lopen breng je je hartslag rustig naar beneden en rek je de belangrijkste spiergroepen. Houd elke stretch 20-30 seconden aan.

Cooling-down routine

1. 2 min rustig wandelen
2. Kuitstretch — hiel laten zakken (20 sec per been)
3. Quadriceps stretch — voet naar bil (20 sec per been)
4. Hamstring stretch — been gestrekt, vooroverbuigen (20 sec per been)
5. Heupflexor stretch — uitvalspas (20 sec per been)
6. 5 diepe ademhalingen

BLESSUREPREVENTIE

Sterker worden naast het lopen

6 basisoefeningen (2-3x per week)

De meeste loopblessures ontstaan door te weinig kracht in de ondersteunende spieren. Met 10-15 minuten per week aan gerichte oefeningen verklein je het risico aanzienlijk.

Basisprogramma blessurepreventie

1. Kuitraises — 2 x 15. Op een been, op je tenen staan, langzaam zakken.
2. Heupbruggen — 2 x 12. Op je rug, knieën gebogen, heupen optillen.
3. Single-leg balance — 2 x 30 sec per been. Op een been staan.
4. Clamshells — 2 x 15 per kant. Op je zij, bovenste knie openen.
5. Wall sit — 2 x 30 sec. Tegen een muur, knieën op 90 graden.
6. Plank — 2 x 20-30 sec. Onderarmen op de grond, lichaam recht.

Van je coach:

"Kleine oefeningen maken het grote verschil. 10 minuten per week houden je blessurevrij."

Je hoeft geen sportschool te hebben. Een muur en een stoep zijn genoeg.

WEEK 1

Je eerste stap

Welkom bij je eerste stap richting 5 kilometer. We beginnen eenvoudig, zonder druk. Je gaat deze week drie keer wandelen en kort lopen, in een ritme dat je lichaam laat wennen aan regelmaat en beweging.

Je hoeft je niet moe te lopen. Je hoeft alleen maar regelmaat te brengen. Kijk niet naar hoe ver je nog moet. Kijk naar het feit dat je begonnen bent.

Dag 1

1 min lopen / 2 min wandelen
× 5 = 15 min

Dag 2

1 min lopen / 1.5 min wandelen
× 6 = 15 min

Dag 3

1.5 min lopen / 2 min wandelen
× 5 = 17.5 min

Van je coach:

"De moeilijkste stap is niet de laatste. Het is de eerste. En die heb je gezet."

Je hoeft niet te pushen. Beweeg zacht, met aandacht. Je bent onderweg — en dat telt.

WEEK 2

Herhaling is versterking

Je bent nu in beweging. En dat is belangrijker dan hoe snel of hoe lang je loopt. Deze week blijf je werken met korte blokken wandelen en lopen — met misschien net iets meer vertrouwen.

De herhaling is bewust. Je lichaam leert op deze manier veilig, duurzaam en zonder stress te wennen aan de belasting.

Dag 1

2 min lopen / 2 min wandelen
× 4 = 16 min

Dag 2

2.5 min lopen / 2 min wandelen
× 4 = 18 min

Dag 3

3 min lopen / 2 min wandelen
× 4 = 20 min

Van je coach:

"Vertrouwen groeit niet in één dag. Het groeit in herhaling."

Elke herhaalde training is geen terugblik — het is een verdiepende stap vooruit.

WEEK 3

Rustige uitbreiding

Je merkt het misschien nog niet altijd, maar je lichaam is zich aan het aanpassen. Deze week verlengen we voorzichtig de loopblokje. Geen grote sprong — gewoon een rustige uitbreiding.

Als het even lastig voelt: dat hoort erbij. Je bouwt aan een fundament, en dat gebeurt niet in rechte lijnen.

Dag 1

3 min lopen / 2 min wandelen
× 5 = 25 min

Dag 2

4 min lopen / 2 min wandelen
× 4 = 24 min

Dag 3

5 min lopen / 2 min wandelen
× 3 = 21 min

Van je coach:

"Niet elke training voelt goed. Maar elke training doet goed."

Vertrouw op het proces. Je hoeft vandaag niet te voelen wat je aan het opbouwen bent.

WEEK 4

Een maand volgehouden

Je zit nu een maand in dit schema. Dat alleen al is iets om trots op te zijn. Misschien merk je het in je ademhaling, in je herstel, of gewoon in het feit dat je denkt: ik ga trainen.

Deze week blijven we bouwen in hetzelfde rustige ritme. Volhouden is niet saai — het is sterk.

Dag 1

6 min lopen / 2 min wandelen
× 3 = 24 min

Dag 2

7 min lopen / 2 min wandelen
× 2 = 18 min

Dag 3

8 min lopen / 2 min wandelen
× 2 = 20 min

Van je coach:

"Grote veranderingen voelen vaak klein op het moment dat ze gebeuren."

Je bent sterker dan Week 1. Zelfs als je dat vandaag niet voelt — je lichaam weet het wel.

EINDE GRATIS DEMO

Bevalt het schema?

Je hebt net 4 van de 12 weken gezien.

Het volledige schema brengt je van nul naar

35 minuten onafgebroken lopen.

Het volledige schema bevat:

- ✓ 12 weken trainingsschema — van wandel/loop naar onafgebroken lopen
- ✓ Warming-up & cooling-down routine bij elke sessie
- ✓ 6 krachtoefeningen voor blessurepreventie
- ✓ Motiverende coach-quotes per week
- ✓ Overzichtstabel van alle 12 weken
- ✓ Persoonlijke oorkonde bij afronding

[Bekijk het volledige schema](#)

endurancesport.be

ENDURANCE SPORT

12 weken begeleiding voor minder dan een kop koffie per week.
Rustige opbouw • Duidelijke structuur • Altijd in beweging