



Hardlopen kun je leren.

Je wilt beginnen met hardlopen. Ook dat kun je leren bij de ZoZijn School.

Hieronder vind je tips en een schema voor beginners, om van jouw eerste meters een succes te maken.

Starten met Hardlopen:



Op YouTube staan verschillende video's over starten met hardlopen.



Starten met Hardlopen- 12 Tips voor beginners.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=c_R2A7zcU&feature=emb_logo

[#de30kmvanapril](#)

Vlog #3 5x tips voor hardlopers

<https://www.youtube.com/watch?v=jjnLDrwtn1w>

[#asrvitality](#) [#aandeslagmet](#) [#startenmetsporten](#)

Hardlopen voor beginners    - a.s.r. Vitality

<https://www.youtube.com/watch?v=632GOkeBMcM>



Werk met een Hardloop schema:

Er zijn verschillende hardloopschema's te vinden op het internet, maar met deze kun je direct aan de slag.

Week	Training 1	Training 2	Training 3
1	30 minuten wandelen	40 minuten wandelen	45 minuten wandelen
2	1 minuut hardlopen 2 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 10-12x</i>	1 minuut hardlopen 2 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 10-12x</i>	3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 4-5x</i>
3	3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 4x</i>	3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 5x</i>	3 minuten hardlopen 2 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 4-5x</i>
4	4 minuten hardlopen 3 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 4x</i>	4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 4x</i>	5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 4x</i>
5	6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 2x</i>	7 minuten hardlopen 2 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 2x</i>	15 minuten hardlopen
6	7,5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 2x</i>	7,5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen <i>Herhaal deze serie 2x</i>	15 minuten hardlopen
7	10 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 4 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 10 minuten hardlopen
8	10 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 10 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 4 minuten wandelen 10 minuten hardlopen 4 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 10 minuten hardlopen
9	15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 15 minuten hardlopen	20 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 15 minuten hardlopen	20 minuten hardlopen 4 minuten wandelen 15 minuten hardlopen

10	20 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	20 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	30 minuten hardlopen
-----------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------

Bron: Run2Day

Doe een warming- up voordat je gaat Hardlopen:

Op YouTube staan verschillende video's over warming-up oefeningen.



Warming up routine| Hardlopen

<https://www.youtube.com/watch?v=mX4sPlkewZI>

Wat is een goede Warming- Up- Mijn Routine

<https://www.youtube.com/watch?v=l1iHjckLet4>

Doe een cooling down als je klaar bent met Hardlopen:

Op YouTube staan verschillende video's over cooling down oefeningen.

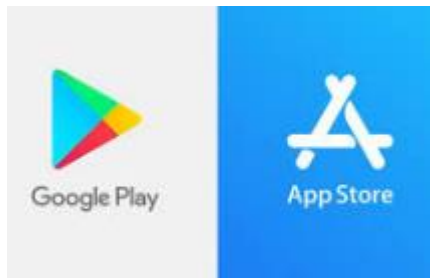


Cooling Down Routine- Ontspannen en Rekken

https://www.youtube.com/watch?v=nJ_V5z2n5Sw

Gratis Hardloop Apps:

Deze gratis Apps kunnen je helpen bij het leren hardlopen, door bijv. je voortgang, je aantal km en tijd bij te houden.



5K Runner(Gratis, [iOS](#) & [Android](#))




Decathlon Coach - sport & trainingsprogramma's

Decathlon Gezondheid en fitness

★★★★★ 27.157

PEGI 3

 Toevoegen aan verlanglijstje

Installeren

#2. Runkeeper (Gratis, iOS & Android)



Runkeeper - Sport-app met gps
FitnessKeeper, Inc.

App Store



Nike Run Club

VERSIE 6.8.1

GRATIS

Geschikt voor
iPhone

Vereist
iOS 11.0+

Grootte
307.98 MB

Biedt Apple Watch-app Biedt iMessage-app

Uitgever
Nike, Inc

Leeftijd
4+

Talen
NL US FR DE
ES +



Hardlopen met Evy

VERSIE 4.2.0

GRATIS +

Geschikt voor
iPhone

Vereist
iOS 11.0+

Grootte
22.69 MB

Uitgever
Energy Lab

Leeftijd
4+

Talen
NL US FR DE

Hardlopen met muziek:



Op Spotify staan verschillende muzieklijsten onder HARDLOPEN. Kies een lijst met muziek die je leuk vindt, maar die ook past bij je hardlooptritme BPM in de titel van de muzieklijst staat voor Beats per Minute.



Ook op YouTube staan van allerlei muzieklijsten die je kunt gebruiken bij het hardlopen.

https://www.youtube.com/results?search_query=hardloopmuziek

Trek je Hardloop schoenen aan en heel veel **SUCCES!**



Tip: Zo strik je je Hardloop schoenen op de juiste manier.

<https://www.youtube.com/watch?v=dqiqf3pwRW4>

<https://www.youtube.com/watch?v=3vhxjVVCElc>