



# BREDA RUNFEST

12-WEEKS TRAININGSSCHEMA

---

# INTRODUCTIE

## SAMEN AAN DE START

---

### **Samen fit de zomer door!**

Run2Day Breda en Runners of Breda bundelen hun krachten om jou klaar te stomen voor Breda RunFest **3 en 4 oktober 2026**.

In de 12 weken voorafgaand aan Breda Run Fest voorzien we je van een afwisselend en doelgericht trainingsschema voor de 5 kilometer. Dit schema is bedoeld voor lopers die willen starten van 0 naar 5 km. We wisselen hardlopen af met wandelen, zodat je gewrichten, spieren en pezen rustig kunnen wennen aan de schokbelasting. Zo bouw je stap voor stap je conditie op en verklein je de kans op blessures.

We trainen drie keer per week. Elke week bevat dus drie losse trainingen, afgestemd op jouw afstand en niveau.

**Voor je begint: een paar tips om goed voorbereid aan de start te staan.**

#### **PLAN SLIM**

Zorg altijd voor rustdagen tussen je trainingen – bijvoorbeeld dinsdag, donderdag en zaterdag of zondag. Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen en sterker te worden.

#### **TRAINING GEMIST?**

Geen stress. Sla je een keer een training over? Helemaal oké. Pak de draad gewoon weer op en zorg dat je uitgerust aan de volgende begint.

#### **ZORG GOED VOOR JEZELF**

Eet gezond, drink voldoende en neem genoeg rust. Je herstel is net zo belangrijk als je training.

#### **WARM IN DE ZOMER?**

Kies een koel moment van de dag, zoals 's ochtends vroeg of 's avonds laat. Zoek de schaduw op, drink goed voor/tijdens/na het lopen en vergeet je zonnebrand niet!

#### **TRAIN SLIM**

Start altijd met een korte warming-up en sluit af met een cooling-down. Dat helpt je lichaam soepel te blijven en verkleint de kans op blessures. Duurloop = ontspannen lopen. Je moet nog makkelijk een gesprek kunnen voeren. Rustig tempo, steady kilometers.

#### **SAMEN LOOPT BETER**

Hardlooptmaatjes geven je net dat beetje extra motivatie. Geen groepje om mee te trainen? Sluit je aan bij de Runners of Breda Runclub, check [@runners.of.breda](#) op Instagram en loop mee!

#### **VRAGEN?**

Vraag hulp! Of je nu behoefte hebt aan trainingstips, advies over voeding, de juiste hardloopschoenen zoekt of gewoon even wilt sparren over je voorbereiding: je bent altijd welkom bij Run2Day Breda!

# LET'S MEET

## SAMEN AAN DE START

---

Hardlopen gaat niet alleen om prestatie, maar ook om verbinding, plezier en inspiratie. Hardlopen brengt mensen samen, en dat is precies wat wij in Breda creëren met Runners of Breda!

Wat begon als een spontane ingeving, is binnen een minder dan een twee uitgegroeid tot een enorme community van enthousiaste lopers. **Onze missie?** Heel Breda in beweging krijgen! ❤️

Met maandelijkse social fun runs en events zoals de Sip & Run en Cake & Run, combineren we hardlopen met gezelligheid en zetten we Breda op de kaart!

**@RUNNERS.OF.BREDA**



DE performance partner. Wij zijn HET adres waar je terecht kan/kunt voor alles op het gebied van hardlopen. Wij voorzien in een uitgebreid schoenadvies met zowel een statische als een dynamische analyse en zelfs de mogelijkheid om op maat gemaakte zolen te maken. Maar ook voor sporthorloges, sportvoeding, hardloopkleding tot aan de leukste hardloopgadgets, ben jij bij Run2day Breda aan het juiste adres!

7 dagen in de week staan onze deuren voor hardlopend Breda & omstreken open.

**@RUN2DAYBREDA**

# TIPS & TRICKS

## OM ELKE WEEK STERK TE STARTEN

### WEEK 1

We trappen af, met als einddoel: 3 en 4 oktober: Breda Runfest!

Tijd om samen te trainen, te groeien en met volle energie naar die finish toe te werken.

**Runtip van de week:** Loop je langzamer, dan kom je verder. Zeker bij duurlopen is het belangrijk dat je in een praattempo blijft lopen. Je hoeft jezelf niet elke training tot het uiterste te pushen, bouw liever rustig op. Zo voorkom je blessures en hou je het lopen leuk én vol.

### WEEK 2

Het begin is gemaakt!

Hopelijk valt het je mee, en nog beter: hopelijk geeft het je energie en plezier. Als je het schema blijft volgen, ga je vanzelf merken dat je vooruitgang boekt.

Na een drukke dag is er weinig lekkerder dan naar buiten gaan, te lopen, en je hoofd helemaal leeg te maken. Even alles loslaten...dát is de kracht van hardlopen.

### WEEK 3

Blijf bij het schema – en niet erboven!

Meer doen lijkt soms beter, maar luisteren naar je lichaam is nóg belangrijker.

Voel je pijnjtjes tijdens of na het lopen? Neem dat serieus. Aanhoudende klachten zijn een signaal dat je lijf nog niet klaar is voor méér of langer. Ben je een keer écht moe? Maak je training dan lichter of neem extra rust.

Goed eten, goed slapen en slim trainen – daarmee bouw je aan een sterke basis.

Je bent supergoed bezig, hou vol! 💪

### WEEK 4

Ga je op vakantie? Neem dan vooral je hardloopschoenen mee. Er gaat niets boven het ontdekken van een nieuwe omgeving terwijl je loopt.

Ben je in de bergen of is het erg warm? Pas dan je training aan om blessures te voorkomen en luister goed naar je lichaam.

Maar het allerbelangrijkste: geniet ervan! Maak er een mooie, fitte tijd van.

### WEEK 5

Wissel je omgeving eens af! Loop een keer door het bos of laat je ergens ophalen/afzetten...Óf loop je gebruikelijke rondje andersom. Dit houdt het lekker divers. Geniet van je trainingsweek!

### WEEK 6

Gefeliciteerd, je bent halverwege je trainingsschema!

Je merkt vast dat je fitter wordt en dat het lopen steeds makkelijker gaat.

Succes, je bent goed bezig! 💪

# TIPS & TRICKS

## OM ELKE WEEK STERK TE STARTEN

---

### WEEK 7

We starten met het tweede deel van het trainingsschema!  
Blijf het schema trouw volgen en probeer elke training mee te pakken, maar overdrijf niet.  
Luister goed naar je lichaam en pas je trainingen aan als dat nodig is. Mis je eens een training? Geen zorgen, zorg dat je er bij de volgende weer helemaal klaar voor bent!

*"Probeer niet de beste te zijn, maar probeer elke dag beter te worden."*

### WEEK 9

Het einde is in zicht – je bent er bijna klaar voor!  
In deze laatste weken zetten we de puntjes op de i. Blijf het schema volgen, doe niet te veel en neem op tijd rust.

*"Train to improve yourself, not to prove yourself."*

### WEEK 11

Begint de spanning al te stijgen?  
Neem alvast een kijkje naar het parcours voor jouw afstand en denk rustig na over wat je volgende week gaat dragen.

Een goede voorbereiding zorgt voor meer rust op de dag zelf.  
Probeer nu vooral geen nieuwe dingen uit. Blijf lekker trainen zoals je gewend bent en richt je op 3 en 4 oktober!

*"If you can dream it, you can do it!"*

### WEEK 8

Nog maar 5 weken te gaan tot jouw doel..hou vol en geniet ervan!  
Voor je het weet is het voorbij.  
Al is drie keer trainen per week soms pittig, straks ga je het nog missen! 😊

Zorg goed voor jezelf: eet gezond, rust voldoende en luister naar je lichaam.  
Maak er weer een fijne week van!

### WEEK 10

Het moment komt steeds dichterbij...

Denk nu alvast goed na over je wedstrijdstrategie en stel jezelf een **realistisch, haalbaar** doel. Overdrijf niet, maar ga voor een mooie ervaring.

Nog een paar fijne trainingen te gaan. Maak er een goede week van en heel veel succes! 💪

### WEEK 12

#### JE BENT ER!

Dit weekend is het zover: de Breda Runfest!

En jij bent er helemaal klaar voor!  
Deze week nog twee rustige trainingen. Neem vooral genoeg rust en eet goed, want laat dit jouw moment zijn om te stralen!  
Start rustig, neem alle aanmoedigingen in je op en vergeet vooral niet te genieten van elk moment.

# HARDLOOPSCHEMA BREDA RUNFEST

## 5 KILOMETER

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
1	30 min. stevig wandelen	10 min. stevig wandelen. 10 x 1 min. hardlopen (2 min. wandelpauze)	10 min. stevig wandelen 4 x 2 min. hardlopen (3 min. wandelpauze)
2	10 min. wandelen 6 x 1 min. hardlopen (3 min. wandelpauze)	5 min. wandelen 5 x 2 min. hardlopen (3 min. wandelpauze)	5 min. wandelen 5 x 2 min. hardlopen (2 min. wandelpauze)
3	10 min. wandelen 3 x 4 min. hardlopen (2 min. wandelpauze)	5 min. wandelen 4 x 4 min. hardlopen (2 min. wandelpauze)	5 min. wandelen 5 x 4 min. hardlopen (3 min. wandelpauze)
4	5 min. wandelen 4 x 3 min. hardlopen (3 min. wandelpauze)	5 min. wandelen. 2 x 7 min. hardlopen (3 min. wandelpauze)	5 min. wandelen. 4 x 4 min. hardlopen (2 min. wandelpauze)
5	10 min. wandelen 3 x 5 min. hardlopen (2 min. wandelpauze)	5 min. wandelen 2 x 8 min. hardlopen (2 min. wandelpauze)	5 min. wandelen. 15 min. aaneengesloten hardlopen 5 min. uitwandelen
6	5 min. wandelen. 4 x 4 min. hardlopen (3 min. wandelen). 5 min. uitwandelen	5 min. wandelen. 2 x 8 min. hardlopen (3 min. wandelen) 5 min. wandelen	5 min. wandelen 10 min. hardlopen 5 min. wandelen 10 min. hardlopen 5 min. wandelen
7	5 min. wandelen 12 min. hardlopen 5 min. wandelen 10 min. hardlopen 5 min. wandelen	5 min. wandelen 4 x 4 min. hardlopen (2 min wandelpauze) 5 min wandelen	5 min. wandelen 4 x 5 min. hardlopen (3 min. wandelpauze) 5 min. wandelen

# HARDLOOPSCHEMA BREDA RUNFEST

## 5 KILOMETER

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
8	3x: 10 min. hardlopen 5 min. wandelen	3x: 10 min. hardlopen 3 min. wandelen	15 min. hardlopen 5 min. wandelen 15 min. hardlopen
9	10 min. hardlopen 5 min. wandelen 15 min. hardlopen 5 min. wandelen 10 min. hardlopen	3x: 10 min. hardlopen 4 min. wandelen	3x: 10 min. hardlopen 3 min. wandelen <i>Bij de laatste keer wandel je 5 min. in plaats van 3 min.</i>
10	20 min. hardlopen 3 min. wandelen 10 min. hardlopen	5 min. wandelen 20 min. hardlopen 5 min. wandelen 10 min. hardlopen 5 min. wandelen	20 min. hardlopen 5 min. wandelen 15 min. hardlopen 15 min. wandelen
11	5 min. wandelen 20 min. hardlopen 5 min. wandelen	5 min. wandelen 20 min. hardlopen 5 min. wandelen 20 min. hardlopen 5 min. wandelen	30 minuten hardlopen zonder pauze <i>Dit kan jij! Geloof in jezelf!</i>
12	5 min. wandelen 25 min. hardlopen 5 min. wandelen	5 min. wandelen 20 min. hardlopen 5 min. wandelen 10 min. hardlopen 5 min. wandelen	<b>Breda Runfest</b>