

Hardlooplogboek

Trainingslog, 5 km-schema van 8 weken en wedstrijddagboek

PRINTBARE & INVULBARE PDF · A4

Ongedateerd · Digital Store XXL · 2026

- 01** Begin met het 5 km-schema
- 02** Noteer elke run
- 03** Houd wedstrijden en schoenen bij

Overleg met je huisarts voordat je met een nieuw schema begint.

[Inhoud](#)

Inhoud

Klik op een onderdeel om erheen te gaan.

Zo gebruik je het	Mijn hardloopdoelen	5 km-schema in 8 weken	5 km-schema afvinken
Hardloopplog 1	Hardloopplog 2	Hardloopplog 3	Hardloopplog 4
Hardloopplog 5	Hardloopplog 6	Hardloopplog 7	Hardloopplog 8
Hardloopplog 9	Hardloopplog 10	Hardloopplog 11	Hardloopplog 12
Wedstrijd 1	Wedstrijd 2	Wedstrijd 3	Wedstrijd 4
Wedstrijd 5	Wedstrijd 6	Persoonlijke records	Schoenenlog

Inhoud

Mijn hardloopdoelen

Startdatum

Doelwedstrijd / afstand

Doeltijd

Runs per week

Waarom ik hardloop