



12-WEEKS TRAININGSSCHEMA

BREDASE SINGELLOOP 2025

INHOUD

DE SINGELLOOP, DIE DOEN WE SAMEN

Let's meet.....	4
Tips & tricks.....	6
Extra info.....	8
5 kilometer.....	10
10 kilometer.....	12
Halve marathon.....	14

INTRODUCTIE

SAMEN AAN DE START

Samen fit de zomer door! De Bredase Singelloop, Run2Day Breda en Runners of Breda bundelen hun krachten om jou klaar te stomen voor 5 oktober 2025.

In de 12 weken voorafgaand aan de Singelloop voorzien we je van een afwisselend en doelgericht trainingsschema voor de 5 km, 10 km én de halve marathon. 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 jaar 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



@RUN2DAYBRED



@SINGELLOOPBRED

LET'S MEET

SAMEN AAN DE START



DE BREDASE SINGELLOOP, DIE DOEN WE SAMEN!

Elke eerste zondag van oktober verandert Breda in één groot sportfeest tijdens de AMGEN Singelloop. Een sfeervolle run dwars door het historische centrum, over de singels en langs iconische plekken, met de finish op de Grote Markt.

Met afstanden voor jong en oud – van familieloop tot halve marathon – en een speciale Business Run voor bedrijventeams, is er voor iedereen een passende uitdaging. Jaarlijks doen zo'n 20.000 lopers en 30.000 toeschouwers mee aan dit grootste eendaagse evenement van de stad. De gezellige, bourgondische sfeer met livemuziek, dj's en sambabands maakt de Singelloop uniek in Nederland.

WELKOM BIJ RUN2DAY BRED!

Inmiddels ruim 10 jaar verbonden aan de Bredase Singelloop als DE performance partner, zijn wij 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, hardlooptkleding tot aan de leukste hardlooptgadgets, ben jij bij Run2day Breda aan het juiste adres! 7 dagen in de week staan onze deuren voor hardlopend Breda & omstreken open.

TIPS & TRICKS

OM ELKE WEEK STERK TE STARTEN

WEEK 1

We trappen af, met als einddoel: zondag 5 oktober: de Bredase Singelloop! 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

WEEK 3

Blijf bij het schema – en niet erboven!

Meer doen lijkt soms beter, maar luisteren naar je lichaam is nóg belangrijker. Voel je pijnjes 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. Train je voor de halve marathon? Dan is dit hét moment om te gaan experimenteren met je voeding en drinken tijdens de langere duurlopen. Zo kom je straks goed voorbereid aan de start.

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 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 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 10

Het moment komt steeds dichterbij... Misschien valt jouw startnummer binnenkort al op de mat. 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 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 5 oktober!

“If you can dream it, you can do it!”

WEEK 12

JE BENT ER! Aanstaande zondag is het zover: de Bredase Singelloop! En jij bent er helemaal klaar voor! Deze week nog twee rustige trainingen. Neem vooral genoeg rust en eet goed, want zondag is jouw moment om te stralen! Start rustig, neem alle aanmoedigingen in je op en vergeet vooral niet te genieten van elk moment.



EXTRA INFO

PER AFSTAND

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.

10 KILOMETER

Het mooie van hardlopen is dat het steeds makkelijker wordt zodra je een goede basis hebt opgebouwd. Vaak wil je dan vanzelf verder of harder lopen.

Heb je het beginnersschema gevolgd en loop je nu makkelijk 5 km? Dan is het tijd om door te groeien met ons 10 km-schema. Dit schema bouwt rustig op, dus doe niet te veel in één keer. Geef je lichaam de tijd om te wennen aan de extra afstand en belasting. Zo voorkom je blessures en blijf je plezier houden in het lopen!

HALVE MARATHON

Ren je makkelijk 10 kilometer? Dan ben je klaar om te trainen voor de halve marathon! Bij het lopen van langere afstanden wordt voeding extra belangrijk. Goede voeding verbetert je prestaties en helpt je lichaam sneller te herstellen na een zware training of wedstrijd. Zorg dat groente en fruit dagelijks op je menu staan, evenals voldoende koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten. Drink bovendien minstens 1,5 tot 2 liter water per dag.

Tijdens het trainen voor de halve marathon komt ook **voeding en drinken** tijdens het hardlopen om de hoek kijken. Een gemiddeld lichaam heeft genoeg energie om ongeveer 60 minuten intensief te lopen zonder extra sportvoeding. Na 60 minuten neemt de vochtbalans in je lichaam en de glycogeenvoorraad in je lever en spieren sterk af. Dit kan je prestaties negatief beïnvloeden en zorgt ervoor dat je de beruchte 'man met de hamer' kunt tegenkomen.

EXTRA INFO

PER AFSTAND

Loop je langer dan een uur? Zorg dan dat je vocht én koolhydraten aanvult om je energie op peil te houden. Gels zijn ideaal: ze bevatten snel opneembare koolhydraten en zijn er in verschillende smaken en met extra's zoals cafeïne of mineralen.

KOOLHYDRATEN TIJDENS HET LOPEN

- Voorzien je spieren van extra brandstof zodra de eigen voorraad (glycogeen) afneemt
- Helpen vermoeidheid en het 'man met de hamer'-gevoel voorkomen
- Verbeteren je uithoudingsvermogen en prestaties
- Worden sneller opgenomen als je ze met water inneemt

Omdat gels dik zijn, is het belangrijk ze met water te drinken om je maag te ontlasten. Daarnaast is het belangrijk dat je hiermee experimenteert zodat je weet dat de gels goed op de maag vallen.



Heb je vragen hierover?

Loop langs bij Run2Day Breda
voor advies op maat!

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

5 KILOMETER

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
8	3x: 10 min. hardlopen 5 min. wandele	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. ipv 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
12	5 min. wandelen 25 min. hardlopen 5 min. wandelen	5 min. wandelen 20 min. hardlopen 5 min. wandelen 10 min. hardlopen 5 min. wandel	BREDASE SINGELLOOP

10 KILOMETER

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
1	30 min. rustige duurloop	35 min. duurloop 5 x 1 min. licht versnellen tijdens de duurloop	40 min. rustige duurloop
2	30 min. duurloop aansluitend 3 x 100 meter versnellen (30 sec. herstel)	5 min. rustig inlopen 5 x 6 min. vlot lopen (3 min. stevig doorwandelen als rust) 5 min. rustig uitlopen	45 min. rustige duurloop
3	40 min. rustige duurloop, de laatste 5 min. mogen wat vlotter	2 x 20 min. vlot hardlopen (10 min. rustig dribbelen als pauze)	45 min. rustige duurloop
4	30 min. rustige duurloop, aansluitend 3 x 100 meter versnellen	10 min. rustig inlopen 4 x 6 min. hardlopen (3 min. stevig wandelen tussendoor) 5 min. rustig uitlopen	45 min. rustige duurloop
5	45 min. rustige duurloop, de laatste 5 min. iets vlotter	5 min. inlopen 2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 6 - 3 min. vlot lopen (1 min. wandelpauze) 5 min. uitlopen	50 minuten rustige duurloop
6	5 min. inlopen 4 - 8 - 12 - 16 - 10 - 5 min. vlot hardlopen (1 min. wandelpauze) 5 min. rustig uitlopen	40 min. rustige duurloop	55 min. rustige duurloop met tegen het eind 3 x 100 meter sprinten
7	45 min. rustige duurloop	5 min. inlopen 4 x 1000 meter vlot (2 min. dribbelpauze) 5 min. uitlopen	2 x 30 min. rustige duurloop (4 min. wandelpauze) Het 2e deel loop je vlotter dan het 1e deel.

10 KILOMETER

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
8	5 min. inlopen 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min. vlot hardlopen (2 min. dribbelen) 5 min. uitlopen	60 min. rustige duurloop met <i>een kleine versnelling de laatste 10 min.</i>	2 x 30 min. rustige duurloop (4 min. wandelpauze). <i>Het 2° deel loop je vlotter dan het 1° deel</i>
9	55 min. rustige duurloop met een kleine versnelling de laatste 10 min	5 min. inlopen 2 - 4 - 6 - 8 vlot hardlopen (2 min. dribbelpauze) 5 min. uitlopen	60 min. rustige duurloop met op het laatst 3 x 100 meter sprints (30 sec.pauze)
10	5 min. inlopen 2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 6 - 3 vlot hardlopen (1 min. dribbelen) 5 min. uitlopen	60 min. rustige duurloop	2 x 30 min. duurloop (2 min. wandelpauze). Het 2° deel loop je vlotter dan het 1° deel
11	50 min. rustige duurloop	5 min. inlopen 10 - 8 - 6 - 4 - 2 min. vlot hardlopen (2 min. dribbelen) 5 min. uitlopen	70 min. rustige duurloop waarbij je de laatste 10 min. wat ma
12	5 min. inlopen 8 - 6 - 4 - 2 min. vlot hardlopen (2 min. dribbelen) 5 min. uitlopen	40 min. rustige duurloop	BREDASE SINGELLOOP

HALVE MARATHON

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
1	40 min. rustige duurloop	45 min. rustige duurloop met verdeeld 5 x 1 min. versnellen	50 min. rustige duurloop
2	45 min. rustige duurloop	10 min. inlopen 5 x 4 min. vlot hardlopen (1 min. dribbelen) 10 min. rustig uitlopen	70 min. rustige duurloop
3	60 min. rustige duurloop	5 min. inlopen 6 x 4 min. op het gewenste wedstrijdtempo (2 min. dribbelen) 10 min. uitlopen	80 min. rustige duurloop
4	45 min. rustige duurloop, de laatste 5 min. mag je iets versnellen	10 min. inlopen 10 x 2 min. vlot hardlopen (1 min. dribbelen) 10 min. rustig uitlopen	70 min. rustige duurloop
5	35 min. rustige duurloop met 8 x 30 seconden versnellen	5 min. inlopen 2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 6 - 4 - 2 min. vlot hardlopen (2min. dribbelen) 5 min. uitlopen	80 min. rustige duurloop
6	45 min. rustige duurloop met 5 x 30 seconden sprints (liefst op een heuvel!)	5 min. inlopen 6 x 5 min. vlot hardlopen (2 min. dribbelen) 5 min. uitlopen	90 min. rustige duurloop
7	50 min. rustige duurloop met de laatste 10 min. wat versnellen	50 min. rustige duurloop met de laatste 10 min. wat versnellen	95 min. rustige duurloop

HALVE MARATHON

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
8	50 min. rustige duurloop	5 min. inlopen 8 x 3 min. vlot hardlopen (2 min. dribbelen) 5 min. uitlopen	100 min. rustige duurloop met de laatste 15 min. wat vlotter.
9	60 min. rustige duurloop met als afsluiter 5 x 30 seconden sprints <i>Liefst op een heuvel!</i>	10 min. inlopen 6 x 1 kilometer wedstrijdtempo met aflopende pauze (2 min. - 1.45 min. - 1.30 min. - 1.15 min. - 1 min) 5 min. uitlopen	110 min. rustige duurloop
10	50 min. rustige duurloop met de laatste 10 min. versnellen	5 min. inlopen 7 x 3 min. vlot hardlopen (2 min. dribbelen) 5 min. uitlopen	110 min. rustige duurloop
11	50 min. rustige duurloop met 5 x 1 min. versnellen	10 min. inlopen 6 x 1 KM op wedstrijdtempo (2 min. dribbelen) 5 min. uitlopen	90 min. rustige duurloop
12	35 min. enorm rustige duurloop	5 min. inlopen 4 - 3 - 2 - 1 - 1 - 2 - 3 - 4 min. versnellen (2 min. dribbelen) 5 min. rustig uitlopen	BREDASE SINGELLOOP

DE SINGELLOOP, DIE DOEN WE SAMEN

5 OKTOBER 2025

