

Warming up:

- 1(min) 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen
- 2- 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen
- 3- 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen
- 4- 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen
- 5- 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen
- 6- 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen
- 7- 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen
- 8- 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen
- 9- 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen
- 10- 30 sec hardlopen gevolgd door -30 sec wandelen

Loopschema:

H = Hardlopen (rustig tempo)

H.I = Hardlopen Intensief

W = Wandelen (Stevig wandelen)

Neem na iedere training rust indien het lichaam dit aangeeft.

Doel: Opbouwen loop-hardloop conditie

Aantal: 2 keer per week

Duur: 30 min tot 90 min

Let op: Doe rustig aan! Luister naar je lichaam. Ga niet te snel. Loop mooi rechtop.

Week 1

Week 1 H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	26 min.
Training2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	28 min.

Week 2

Week 2 H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training3	1	2	1	3	2	4	2	4	1	4	3	30 min.
Training4	1	4	1	4	2	5	2	4	1	5	4	36 min.

Week 3

Week 3 H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training5	1	2	1	3	1	5	1	4	1	5	4	31 min.
Training6	1	4	1	4	1	4	2	6	2	5	4	37 min.

Week 4

Week 4 H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training7	1	3	1	4	2	5	2	5	1	5	5	38 min.
Training8	1	4	1	4	2	5	2	5	1	5	5	39 min.

Week 5

Week 5 H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training9	1	3	1	5	2	6	2	6	1	6	5	39 min.
Training10	1	4	1	5	2	6	2	7	1	6	5	40 min.

Week 6

Week 6 H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training11	1	6	1	6	2	6	2	6	1	6	5	42 min.
Training12	1	5	1	6	2	7	2	7	1	7	5	44 min.

Week 7

Week 7 H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training13	1	6	1	6	2	6	2	6	1	6	5	42 min.

Training14	1	5	1	6	2	7	2	7	1	7	5	44 min.
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---------

Week 8

Week 8 H	W	H	W	H	W	H.I	W	H.I	W	H	W	Totaal
Training15	2	4	1	5	2	3	2	5	1	10	5	40 min.
Training16	2	4	1	5	2	3	2	5	1	10	5	40 min.

Week 9

Week 9 H	W	H	W	H.I	W	H.I	W	H.I	W	H	W	Totaal
Training17	2	5	1	4	1	4	2	6	1	10	5	41 min.
Training18	2	5	1	4	1	4	2	6	1	10	5	41 min.