

TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNERS (1)

De overgang van wandelen naar hardlopen

Week	Training	Totaal
1	5x 1 minuut hardlopen, tussen elke minuut hardlopen 2 minuten wandelen (pauze).	15 minuten
2	8x 1 minuut hardlopen, tussen elke minuut hardlopen 1 minuut wandelen (pauze).	16 minuten
3	4x 2 minuten hardlopen, tussen elke 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (pauze).	16 minuten
4	5x 1 minuut hardlopen, tussen elke minuut hardlopen 2 minuten wandelen (pauze).	15 minuten
5	2x 2 minuten en 2x 3 minuten om en om hardlopen. Na elke 2 minuten 1 minuut wandelpauze en na elke 3 minuten 2 minuten wandelpauze	16 minuten
6	3x 3 minuten hardlopen, tussen elke 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (pauze).	15 minuten
7	4x 3 minuten hardlopen, tussen elke 3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen (pauze).	15 minuten
8	3x 4 minuten hardlopen, na de eerste 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelpauze, na de 2e 4 minuten 1 minuut wandelpauze.	15 minuten
9	2x 5 minuten en 1x 3 minuten hardlopen. Tussen elke keer hardlopen 1 minuut wandelpauze.	15 minuten
10	2x 7 minuten hardlopen. 1x 2 minuten wandelpauze na de eerste 7 minuten.	16 minuten
11	1x 10 minuten en 1x 5 minuten hardlopen. Tussen beide keren 1 minuut wandelpauze.	16 minuten
12	15 minuten hardlopen	15 minuten