

TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNERS (2)

Dertig minuten onafgebroken hardlopen met behulp van dit trainingsschema.

Week	Training	Totaal
1	4x 5 minuten hardlopen, tussen elke 5 minuten hardlopen 1 minuut wandelen (pauze).	23 minuten
2	6 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 7 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 6 minuten hardlopen.	21 minuten
3	7 minuten hardlopen, 2 minuten wandelpauze, 8 minuten hardlopen, 2 minuten wandelpauze, 7 minuten hardlopen.	26 minuten
4	10 minuten hardlopen, 2 minuten wandelpauze, 12 minuten hardlopen.	24 minuten
5	12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 9 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 6 minuten hardlopen.	29 minuten
6	15 minuten hardlopen, 2 minuten pauze, 5 minuten hardlopen, 2 minuten pauze, 5 minuten hardlopen.	29 minuten
7	3x 9 minuten hardlopen, tussen elke 9 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (pauze).	30 minuten
8	12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 4 minuten hardlopen.	30 minuten
9	14 minuten hardlopen, 2 minuten wandelpauze, 14 minuten hardlopen.	30 minuten
10	18 minuten hardlopen, 2 minuten wandelpauze, 10 minuten hardlopen	30 minuten
11	24 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 5 minuten hardlopen	30 minuten
12	30 minuten hardlopen	30 minuten