

TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNERS (3)

Zestig minuten onafgebroken hardlopen

Week	Training	Totaal
1	20 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen.	42 minuten
2	20 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 20 minuten hardlopen	41 minuten
3	30 minuten hardlopen, 2 minuten pauze, 10 minuten hardlopen	42 minuten
4	40 minuten hardlopen.	40 minuten
5	30 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen.	52 minuten
6	20 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 20 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen.	52 minuten
7	30 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 20 minuten hardlopen.	51 minuten
8	40 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen.	51 minuten
9	30 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 20 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen.	62 minuten
10	40 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen	62 minuten
11	50 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen	61 minuten
12	60 minuten hardlopen	60 minuten