

TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNERS (4)

Beginnen met hardlopen vanuit een wandelroutine.

Week 1: alleen wandelen	Duur van de training
Maandag	20 minuten
Dinsdag	40 minuten
Woensdag	Rust (of 20 minuten wandelen)
Donderdag	40 minuten
Vrijdag	Rust
Zaterdag	55 minuten
Zondag	Rust

Week 2: alleen wandelen	Duur van de training
Maandag	20 minuten
Dinsdag	45 minuten
Woensdag	Rust (of 20 minuten wandelen)
Donderdag	40 minuten
Vrijdag	Rust
Zaterdag	60 minuten
Zondag	Rust

Belangrijk

De totale trainingstijd van elke dag staat in elk trainingsblok vet aangegeven, b.v.:

week 3, maandag; 20 min.

De wandel/training-verhouding staat rechts van de week aangegeven. Dus in week 3, 1:4 hardlopen/wandelen betekent dat je tijdens de training telkens 1 minuut hardlopen afwisselt met 4 minuten wandelen.

De geschatte afstand voor elke dag is gebaseerd op een gemiddeld wandeltempo tussen de 5 en 10 km per uur en een gemiddeld hardlooptempo van 15 km per uur.

Week 3: 1:4 hardlopen/wandelen	Duur van de training	Training	Cooling down
Maandag	20 minuten	5 min. wandelen, Daarna 15 min. steeds 1 min. hardlopen/4 min. wandelen	
Dinsdag	35 minuten	5 min. wandelen, daarna 25 min. steeds 1 min. hardlopen	5 min. cooling down
Woensdag	Rust (of 20 minuten wandelen)	Geen hardloop intervallen	
Donderdag	35 minuten	5 min. wandelen, daarna 25 min. steeds 1 min. hardlopen/4 min. wandelen	5 min. cooling down
Vrijdag	Rust		
Zaterdag	50 minuten	5 min. wandelen, daarna 40 min. steeds 1 min. hardlopen/4 min. wandelen	5 min. cooling down
Zondag	Rust		Totale tijd (geschatte km) 140-160 min. (13,5 - 16 km)

TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNERS (4)

Beginnen met hardlopen vanuit een wandelroutine.

Week 4: 1:3 hardlopen/wandelen	Duur van de training	Training	Cooling down
Maandag	20 minuten	3 min. wandelen, daarna 15 min. steeds 1 min. hardlopen/3 min. wandelen	2 min. cooling down
Dinsdag	40 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 1 min. hardlopen/3 min. wandelen	5 min. cooling down
Woensdag	Rust (of 20 minuten wandelen)	Geen hardloop intervallen	
Donderdag	40 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 1 min. hardlopen/3 min. wandelen	5 min. cooling down
Vrijdag	Rust		
Zaterdag	55 minuten	5 min. wandelen, daarna 40 min. steeds 1 min. hardlopen/4 min. wandelen	5 min. cooling down
Zondag	Rust		Totale tijd (geschatte km) 155-175 min. (16 - 18 km)

Week 5: 2:3 hardlopen/wandelen	Duur van de training	Training	Cooling down
Maandag	20 minuten	3 min. wandelen, daarna 15 min. steeds 2 min. hardlopen/3 min. wandelen	2 min. cooling down
Dinsdag	40 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 1 min. hardlopen/3 min. wandelen	5 min. cooling down
Woensdag	Rust (of 20 minuten wandelen)	Geen hardloop intervallen	
Donderdag	40 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 1 min. hardlopen/3 min. wandelen	5 min. cooling down
Vrijdag	Rust		
Zaterdag	55 minuten	5 min. wandelen, daarna 45 min. steeds 1 min. hardlopen/3 min. wand	5 min. cooling down
Zondag	Rust		Totale tijd (geschatte km) 155-175 min. (16 - 18 km)

TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNERS (4)

Beginnen met hardlopen vanuit een wandelroutine.

Week 6: 2:3 hardlopen/wandelen	Duur van de training	Training	Cooling down
Maandag	20 minuten	3 min. wandelen, daarna 15 min. steeds 2 min. hardlopen/2 min. wandelen	2 min. cooling down
Dinsdag	40 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 2 min. hardlopen/2 min. wandelen	5 min. cooling down
Woensdag	Rust (of 20 minuten wandelen)	Geen hardloop intervallen	
Donderdag	40 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 2 min. hardlopen/2 min. wandelen	5 min. cooling down
Vrijdag	Rust		
Zaterdag	55 minuten	5 min. wandelen, daarna 45 min. steeds 2 min. hardlopen/2 min. wandelen	5 min. cooling down
Zondag	Rust		Totale tijd (geschatte km) 155-175 min. (17,5 – 19,5 km)

Week 7: 2:1 hardlopen/wandelen	Duur van de training	Training	Cooling down
Maandag	20 minuten	3 min. wandelen, daarna 15 min. steeds 2 min. hardlopen/1 min. wandelen	2 min. cooling down
Dinsdag	40 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 2 min. hardlopen/1 min. wandelen	5 min. cooling down
Woensdag	Rust (of 20 minuten wandelen)	Geen hardloop intervallen	
Donderdag	40 minuten	5 min. wandelen, daarna 30 min. steeds 2 min. hardlopen/1 min. wandelen	5 min. cooling down
Vrijdag	Rust		
Zaterdag	55 minuten	5 min. wandelen, daarna 45 min. steeds 2 min. hardlopen/1 min. wandelen	5 min. cooling down
Zondag	Rust		Totale tijd (geschatte km) 155-175 min. (18-20 km)