



Extra rustig opbouwschema als voorbereiding op de Beginnerscursus Hardlopen van Loopgroep Warnsborn.



Hardloopschema Week	Aantal Trainingsdagen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Totaal minuten per week
1	2 tot 3	5 min.	15 sec.	5 min.	15 sec.	5 min.	15 sec.	5 min.	15 sec.	5 min.	15 sec.	2 min. 30 / 3 min. 45
2	2 tot 3	5 min.	15 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	15 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	15 sec.	3 min.30 / 5 min.15
3	2 tot 3	5 min.	15 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	15 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	15 sec.	3 min. 30 / 5 min. 15
4	2 tot 3	5 min.	15 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	15 sec.	4 min. / 6.min.
5	3	5 min.	15 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	30 sec.	6 min. 45
6	3	5 min.	30 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	30 sec.	7 min. 30
7	3	5 min.	30 sec.	5 min.	45 sec.	5 min.	30 sec.	5 min.	45 sec.	5 min.	30 sec.	9 min. 30
8	3 tot 4	5 min.	30 sec.	5 min.	45 sec.	5 min.	45 sec.	5 min.	45 sec.	5 min.	30 sec.	9 min.45 / 13 min.
9	3 tot 4	5 min.	45 sec.	5 min.	45 sec.	5 min.	45 sec.	5 min.	45 sec.	5 min.	45 sec.	11 min.15 / 15 min.
10	3 tot 4	5 min.	45 sec.	5 min.	45 sec.	5 min.	1.min.	5 min.	45 sec.	5 min.	45 sec.	12 min. / 16 min.
11	3 tot 4	5 min.	1.min.	5 min.	45 sec.	5 min.	1.min.	5 min.	45 sec.	5 min.	45 sec.	12 min. 45 / 17 min.
12	3 tot 4	5 min.	1.min.	5 min.	45 sec.	5 min.	1.min.	5 min.	45 sec.	5 min.	1.min.	13 min. 30 / 18 min.
13	3 tot 4	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	45 sec.	5 min.	1.min.	14 min. 15 / 19 min.
14	3 tot 4	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	15 min. / 20 min.
15	3 tot 4	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	15 min. / 20 min.
16	3 tot 4	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	1.min.	5 min.	1.min. 30	5 min.	1.min.	16 min. 30 / 22 min.

Trainingsprogramma is voor 16 weken. Per week leest u van links naar rechts:

- aantal aanbevolen trainingsdagen
- hoeveel minuten u op een trainingsdag afwisselend hardloopt en wandelt