|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| week: | looptraining 1 | looptraining 2 | looptraining 3 | opmerking |
| 1 | 8 x 1' hardlopen. Pauze = 2' wandelen. | 10 x 1' Hardlopen. pauze = 2' wandelen. | 12 x 1' hardlopen. pauze = 2' wandelen. | tempo ligt laag! Het gaat er om de benen rustig wennen aan hardlopen. |
| 2 | 5 x 2' hardlopen. Pauze = 2' wandelen. | 6 x 2' hardlopen. Pauze = 2' wandelen. | 7 x 2' hardlopen. pauze = 2' wandelen. | Verdeel de krachten goed over de 2 minuten en over de herhalingen! |
| 3 | 4 x 3' hardlopen. Pauze = 2' wandelen. | 5 x 3' hardlopen. pauze = 2' wandelen. | 6 x 3' hardlopen. Pauze = 2' wandelen. | Let op: u doet het goed als de laatste herhalingen ook nog makkelijk gaan! |
| 4 | 3 x 4' hardlopen. Pauze = 2' wandelen. | 3 x 5' hardlopen. Pauze = 2' wandelen. | 3 x 6' hardlopen. Pauze = 2' wandelen. | de duur van de herhalinen gaat toenemen. |
| 5 | 3 x 4' hardlopen. pauze = 1' wandelen. | 3 x 5' hardlopen. Pauze = 1' wandelen. | 3 x 6' hardlopen. Pauze = 1' wandelen. | Pauze wordt korter tussen de herhalingen. |
| 6 | 2 x 8' hardlopen. pauze = 1' wandelen. | 2 x 10' hardlopen. pauze = 2' wandelen. | 15' onafgebroken hardlopen! | Kies een aanvangstempo wat u lang kunt volhouden! |
| 7 | 2 x 10' hardlopen. pauze = 2' wandelen | 2 x 11' hardlopen. Pauze = 2' wandelen. | 2 x 12' hardlopen. pauze = 2' wandelen. |  |
| 8 | 2 x 13' hardlopen. pauze = 2' wandelen | 2 x 14' hardlopen. pauze = 2' wandelen | 20' hardlopen! | De derde training in de week is aan een stuk. Kies een rustig looptempo! |
| 9 | 2 x 15' hardlopen. pauze = 2' wandelen | 2 x 16' hardlopen. pauze = 2' wandelen | 25' hardlopen! | De derde training in de week is aan een stuk. Kies een rustig looptempo! |
| 10 | 2 x 17' hardlopen. pauze = 2' wandelen | 2 x 18' hardlopen. pauze = 2' wandelen | 30' hardlopen! | gefeliciteerd! Een |