

Hardlopen: trainingsschema beginner.

Doel: 30 minuten Hardlopen.

- In ieder geval 2 dagen rust tussen de trainingen
- Van tevoren eerst 5 tot 10 minuten stevig wandelen als warming-up.
- Na de training weer 5 tot 10 minuten stevig wandelen als Cooling- down.
- H = Hardlopen
- W = Wandelen

Week:	Training 1	Training 2
1	3x 1 minuut H,	4x 1 minuut H,
	Pauze 1 minuut W	Pauze 1 minuut W
2	2x 2 minuten H,	2x 3 minuten H,
	Pauze 1 minuut W	Pauze 1 minuut W
3	3x 3 minuten H,	2x 4 minuten H,
	Pauze 1 minuut W	Pauze 1 minuut W
4	2x 5 minuten H,	2x 6 minuten H,
	Pauze 1,5 minuten W	Pauze 1,5 minuten W
5	2x 8 minuten H,	2x 10 minuten H,
	Pauze 1,5 minuten W	Pauze 2 minuten W
6	3x 8 minuten H,	2x 12 minuten H,
	Pauze 1,5 minuten W	Pauze 2 minuten W
7	2x 15 minuten H,	30 minuten H
	Pauze 2 minuten W	



0592-343910



info@sks-fysiotherapie.nl



sks-fysiotherapie.nl