

HARDLOOPSHEMA VOOR BEGINNERS



Algemene instructies:

- Het is belangrijk om je training te beginnen met een warming-up (minimaal 6 min rustig hardlopen) en te eindigen met een cooling-down (minimaal 2 min rustig hardlopen en hierna eventueel wat rekken)
- Er zijn 3 tempo's in het schema: wandelen, dribbelen (net iets harder dan wandelen) en hardlopen (je kunt nog praten)

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dag 1	6x 2 min hardlopen 1 min wandelen	5x 3 min hardlopen 1 min wandelen	5x 3 min hardlopen 1 min dribbelen	7x 3 min hardlopen 1 min wandelen	7x 3 min hardlopen 1 min wandelen	6x 4 min hardlopen 1 min dribbelen	5x 5 min hardlopen 1 min dribbelen	4x 7 min hardlopen 1 min dribbelen	3x 10 min hardlopen 1 min dribbelen	4x 8 min hardlopen 1 min dribbelen
Dag 2	3x 4 min hardlopen 2 min wandelen	5x 2 min hardlopen 2 min dribbelen	2x 8 min hardlopen 2 min wandelen	10 min hardlopen 2 min wandelen 2 min hardlopen	15 min hardlopen	18 min hardlopen tussendoor versnellen	2x 12 min hardlopen 2 min dribbelen	24 min hardlopen tussendoor versnellen	30 min hardlopen	15 min hardlopen
Dag 3	2x 6 min hardlopen 2 min wandelen	3x 5 min hardlopen 1 min dribbelen	2x 8 min wandelen 2 min dribbelen	15 min hardlopen	18 min hardlopen	24 min hardlopen	27 min hardlopen	30 min hardlopen	33 min hardlopen	5 km hardlopen