

Hardloopschema beginners: 1/2 uur hardlopen (12 weken 3 trainingen per week)

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	4x 2 min. lopen 2 min. wandelen	4x 2 min. lopen 2 min. wandelen	4x 2 min. lopen 2 min. wandelen
2	5x 2 min. lopen 2 min. wandelen	4x 3 min. lopen 2 min. wandelen	5x 2 min. lopen 2 min. wandelen
3	4x 3 min. lopen 2 min. wandelen	3x 4 min. lopen 2 min. wandelen	4x 3 min. lopen 2 min. wandelen
4	2x 5 min. lopen 3 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 4 min. lopen 2 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 5 min. lopen 3 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.
5	2x 6 min. lopen 3 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 4 min. lopen 2 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 6 min. lopen 3 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.
6	2x 8 min. lopen 3 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 6 min. lopen 2 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 8 min. lopen 3 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.
7	2x 10 min. lopen 3 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 8 min. lopen 2 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 10 min. lopen 3 min. wand. 2x 3 min. lopen 2 min. wand.
8	2x 13 min. lopen 3 min. wandelen	2x 10 min. lopen 2 min. wandelen	2x 13 min. lopen 3 min. wandelen
9	2x 15 min. lopen 3 min. wandelen	2x 10 min. lopen 2 min. wandelen	2x 15 min. lopen 3 min. wandelen
10	2x 20 min. lopen 5 min. wandelen	2x 10 min. lopen 2 min. wandelen	2x 20 min. lopen 5 min. wandelen
11	15 min. lopen 5 min. wandelen 25 min. lopen	2x 15 min. lopen 3 min. wandelen	15 min. lopen 5 min. wandelen 25 min. lopen
12	15 min. lopen 5 min. wandelen 30 min. lopen	2x 15 min. lopen 3 min. wandelen	15 min. lopen 5 min. wandelen 30 min. lopen