

Afvalschema hardlopen

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	4x 3 min. lopen 2 min. wandelen	3x 4 min. lopen 2 min. wandelen	4x 3 min. lopen 2 min. wandelen
3	2x 6 min. lopen 3 min. wand.	2x 4 min. lopen 2 min. wand.	2x 6 min. lopen 3 min. wand.
	2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 3 min. lopen 2 min. wand.
4	2x 8 min. lopen 3 min. wand.	2x 6 min. lopen 2 min. wand.	2x 8 min. lopen 3 min. wand.
	2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 3 min. lopen 2 min. wand.
5	2x 10 min. lopen 3 min. wand.	2x 8 min. lopen 2 min. wand.	2x 10 min. lopen 3 min. wand.
	2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 3 min. lopen 2 min. wand.
6	2x 15 min. lopen 3 min. wandelen	2x 10 min. lopen ** 2 min. wandelen	2x 15 min. lopen 3 min. wandelen
7	2x 20 min. lopen * 5 min. wandelen	2x 10 min. lopen 2 min. wandelen	2x 20 min. lopen 5 min. wandelen
8	15 min. lopen 5 min. wandelen 25 min. lopen	2x 15 min. lopen ** 3 min. wandelen	15 min. lopen 5 min. wandelen 25 min. open
9	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
10	15 min. lopen 5 min. wandelen 35 min. lopen	2x 20 min. lopen ** 3 min. wandelen	15 min. lopen 5 min. wandelen 35 min. lopen
11	10 min. lopen 5 min. wandelen 40 min. lopen *	2x 20 min. lopen 3 min. wandelen	10 min. lopen 5 min. wandelen 40 min. lopen
12	10 min. lopen 5 min. wandelen 45 min. lopen	2x 20 min. lopen ** 3 min. wandelen	10 min. lopen 5 min. wandelen 45 min. lopen

Wanneer je het lichamelijk aan kan wat harder: * duurloop tempo 2 of ** vaartspel.