

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

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