

Hardloopschema beginners: 15 minuten hardlopen (8 weken 3 trainingen per week)

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	4x 1 min. lopen 2 min. wandelen	4x 1 min. lopen 2 min. wandelen	4x 1 min. lopen 2 min. wandelen
2	6x 1 min. lopen 2 min. wandelen	4x 2 min. lopen 2 min. wandelen	6x 1 min. lopen 2 min. wandelen
3	3x 2 min. lopen 2 min. wandelen	4x 3 min. lopen 2 min. wandelen	3x 2 min. lopen 2 min. wandelen
4	2x 4 min. lopen 2 min. wand.	2x 4 min. lopen 1 min. wand.	2x 4 min. lopen 2 min. wand.
	2x 3 min. lopen 2 min. wand.	2x 3 min. lopen 1 min. wand.	2x 3 min. lopen 2 min. wand.
5	2x 5 min. lopen 3 min. wand.	2x 4 min. lopen 2 min. wand.	2x 5 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 6 min. lopen 3 min. wand.	2x 5 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.
7	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.
8	5 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. lopen	5 min. lopen 2 min. wandelen 12 min. lopen	5 min. lopen 2 min. wandelen 15 min. lopen