

Hardloopschema beginners: 1 uur hardlopen (8 weken 3 trainingen per week)

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	5 min. lopen 2 min. wandelen 20 min. lopen	5 min. lopen 2 min. wandelen 25 min. lopen	5 min. lopen 2 min. wandelen 30 min. lopen
2	5 min. lopen 2 min. wandelen 35 min. lopen	2x 15 min. vaartspel 2 min. wandelen	15 min. lopen 2 min. wandelen 30 min. lopen
3	15 min. lopen 2 min. wandelen 25 min. lopen (tempo 2)	2x 20 min. lopen 2 min. wandelen	15 min. lopen 2 min. wandelen 35 min. lopen
4	10 min. lopen 2 min. wandelen 40 min. lopen	2x 20 min. vaartspel 2 min. wandelen	10 min. lopen 2 min. wandelen 40 min. lopen
5	15 min. lopen 2 min. wandelen 30 min. lopen (tempo 2)	2x 20 min. lopen 2 min. wandelen	20 min. lopen 2 min. wandelen 30 min. lopen
6	10 min. lopen 2 min. wandelen 40 min. lopen	2x 20 min. vaartspel 2 min. wandelen	20 min. lopen 2 min. wandelen 40 min. lopen
7	15 min. lopen 2 min. wandelen 35 min. lopen (tempo 2)	2x 20 min. lopen 2 min. wandelen	10 min. lopen 2 min. wandelen 50 min. lopen
8	10 min. lopen 2 min. wandelen 40 min. lopen	2x 20 min. vaartspel 2 min. wandelen	5 min. lopen 2 min. wandelen 60 min. lopen