

Hardlopen: trainingsschema gemiddeld.

Doel: 45 minuten hardlopen.

- In ieder geval 2 dagen rust tussen de trainingen
- Van tevoren eerst 5 tot 10 minuten stevig wandelen als warming-up.
- Na de training weer 5 tot 10 minuten stevig wandelen als Cooling- down.
- H = Hardlopen
- W = Wandelen

Week:	Training 1	Training 2
1	3x 3 minuut H,	4x 3 minuut H,
	Pauze 1 minuut W	Pauze 1 minuut W
2	2x 5 minuten H,	2x 7 minuten H,
	Pauze 1 minuut W	Pauze 1 minuut W
3	3x 5 minuten H,	2x 8 minuten H,
	Pauze 1 minuut W	Pauze 1 minuut W
4	2x 10 minuten H,	2x 12 minuten H,
	Pauze 1,5 minuten W	Pauze 1,5 minuten W
5	2x 15 minuten H,	30 minuten H
	Pauze 1,5 minuten W	
6	35 minuten H,	2x 20 minuten H,
		Pauze 2 minuten W
7	3x 15 minuten H,	45 minuten H
	Pauze 1,5 minuten W	
8	60 minuten H	10 km*



0592-343910



info@sks-fysiotherapie.nl



sks-fysiotherapie.nl