

## Hardlopen: trainingsschema gevorderd.

Doel: 60 minuten of 10 km 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

<b>Week:</b>	<b>Training 1</b>	<b>Training 2</b>
1	3x 5 minuten H, Pauze 1 minuut W	2x 8 minuten H, Pauze 1 minuut W
2	2x 10 minuten H, Pauze 1 minuut W	2x 12 minuten H, Pauze 1,5 minuten W
3	2x 15 minuten H, Pauze 1,5 minuten W	30 minuten H
4	35 minuten H	2x 20 minuten H, Pauze 2 minuten W
5	3x 15 minuten H, Pauze 1,5 minuten W	45 minuten H
6	3x 18 minuten H, Pauze 1,5 minuten W	50 minuten H
7	3x 20 minuten H, Pauze 1,5 minuten W	55 minuten H
8	60 minuten H	10 km*

\*Wanneer je niet binnen 60 minuten de afstand van 10 km hebt bereikt, kan je deze training focussen op de afstand ipv de tijd.



0592-343910



info@sks-fysiotherapie.nl



sks-fysiotherapie.nl