

Trainingsschema

Kijk voor tips op runningcenter.nl

In 10 weken naar 30 minuten

Week 1	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	Totaal
Training 1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	18 min.
Training 2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	20 min.
Training 3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	22 min.

Week 2	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	Totaal
Training 1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	22 min.
Training 2	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	22 min.
Training 3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	24 min.

Week 3 & 4	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	Totaal
Training 1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	24 min.
Training 2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	25 min.
Training 3	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2	-	-	-	-	-	-	27 min.

Week 5 & 6	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	Totaal
Training 1	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2	32 min.
Training 2	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2	33 min.
Training 3	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	34 min.

Week 7	L	W	L	W	L	W	L	W	Totaal
Training 1	5	1	6	2	7	2	8	1	32 min.
Training 2	8	1	8	2	8	1	8	1	37 min.
Training 3	10	2	10	2	12	1	-	-	37 min.

Week 8 & 9	L	W	L	W	L	W	Totaal
Training 1	15	2	15	2	-	-	32 min.
Training 2	10	1	12	1	12	1	37 min.
Training 3	10	1	20	1	-	-	32 min.

Week 10	L	W	Totaal
Training 1	30	2	32 min.
Training 2	32	2	34 min.
Training 3	30	2	32 min.

L = Lopen

W = Wandelen

Zorg dat je tijdens het hardlopen nog gewoon kunt praten.

Loop ontspannen en niet te snel!

RUNNING
Center
International

We are running