

Trainingsschema Anne-Sophie Kok		Beginnende loper	
	Training 1	Training 2	Training 3
Week 1	10 x 1 minuut joggen 1 minuut rust, wandelen	20 minuten stevig wandelen	5 x 2 minuten joggen 1 minuut rust, wandelen
Week 2	12 x 1 minuut hardlopen 1 minuut rust, wandelen	25 minuten stevig wandelen	4 x 3 minuten hardlopen, 2 minuten rust, wandelen
Week 3	3 x 4 minuten hardlopen 2 minuten rust, wandelen	2 x 5 minuten hardlopen 3 minuten rust, wandelen	10 minuten achtereen rustig hardlopen (eerste duurloop)
Week 4	1-2-3-4-3-2-1 minuten hardlopen (piramide loop). Tussendoor 1-1-2-2-2-1 rust, wandelen.	3 x 5 minuten hardlopen 3 minuten rust, wandelen of joggen	20 minuten achtereen hardlopen (duurloop). Zorg ervoor dat je nog kunt praten onderweg
Week 5	2x 8 minuten hardlopen 3 minuten rust, wandelen	4x 5 minuten hardlopen 2 minuten rust, wandelen of joggen	25 minuten hardlopen (duurloop). Zorg ervoor dat je nog kunt praten onderweg
Week 6	3 x 8 minuten rustig hardlopen 2 minuten rust, wandelen	3-4-5-6-5-4-3 minuten hardlopen (piramide loop). Tussendoor 1-2-2-3-2-2 rust, wandelen	30 minuten hardlopen (duurloop). Zorg ervoor dat je nog kunt praten onderweg
Week 7	2 x 15 minuten rustig hardlopen 3 minuten rust, wandelen	5 x 5 minuten pittig hardlopen 2 minuten rust, wandelen of joggen	6,4 km hardlopen, zorg ervoor dat je nog kunt praten onderweg
Week 8	3 x 5 minuten pittig tempo 2 minuten rust, wandelen	5 x 2 minuten rustig hardlopen, 1 minuut rust, wandelen	20 minuten heel rustig 'loslopen'



...elke mijl
 begint met 1 stap...

