

TRAININGSSCHEMA 30 MINUTEN HARDLOPEN

TRAINING	PROGRAMMA
1	4x 5 minuten hardlopen, tussen elke 5 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (pauze).
2	6 minuten hardlopen, 1 minuut wandelenpauze, 7 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 6 minuten hardlopen.
3	7 minuten hardlopen, 2 minuten wandelpauze, 8 minuten hardlopen, 2 minuten wandelpauze, 7 minuten hardlopen.
4	10 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen, 12 minuten hardlopen.
5	12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 8 minuten hardlopen, 1 minuut wandel pauze, 6 minuten hardlopen.
6	15 minuten hardlopen, 2 minuten pauze, 5 minuten hardlopen, 2 minuten pauze, 5 minuten hardlopen.
7	3x 9 minuten hardlopen, tussen elke 9 minuten hardlopen 2 minuten wandelpauze.
8	12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen, 12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen, 4 minuten hardlopen.
9	14 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen, 14 minuten hardlopen.
10	18 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen, 10 minuten hardlopen.
11	24 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 5 minuten hardlopen.
12	30 minuten hardlopen.

