



Trainingsschema 30 minuten aaneengesloten hardlopen

- Drie hardloop trainingen per week
- Indien twee trainingen per week dan de eerste en de derde doen
- Tempo **technisch goed** lopen en de afstand **makkelijk volbrengen**. Doorgaans loop je 1 minuut een tikkeltje harder dan de 2 minuten en de 2 minuten weer harder dan wanneer je langer loopt
- De pauze neem je na elke interval. Dus moet je bijvoorbeeld 4*1 minuut hardlopen, dan neem je na elke minuut hardlopen, 1 minuut en 30 seconden pauze.
- Daarnaast raden wij sterk aan om thuis nog 2-3x per week deze oefeningen te doen:
 - [6x de zonnegroet](#)
 - [7min work-out](#)

Waarom? Ten eerste om de kans op blessures te verminderen, ten tweede om je hele lichaam sterker te maken waardoor je ook weer makkelijker gaat lopen.

Week 1

- Inwandelen (10 minuten) + 2*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 4*1 minuten; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 2*2 minuten; pauze= 2min30sec wandelen

Week 2

- (10 minuten) + 3*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 5*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 3*2 minuten; pauze= 2min30sec wandelen

Week 3

- Inwandelen (10 minuten) + 4*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 5*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 4*2 minuten; pauze= 2min30sec wandelen

Week 4 (Herstelweek)

- Inwandelen (10 minuten) + 4*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 2*2 minuten; pauze= 2min30sec wandelen

Week 5

- Inwandelen (10 minuten) + 6*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 3*2 minuten; pauze= 2min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 2*5 minuten; pauze= 4 minuten wandelen



Week 6

- Oefeningen (15 minuten) + 7*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 4*2 minuten; pauze= 2min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 2*6 minuten; pauze= 4 minuten wandelen

Week 7

- Inwandelen (10 minuten) + 8*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 4*2 minuten; pauze= 2min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 3*5 minuten; pauze= 4 minuten wandelen

Week 8 (Herstelweek)

- Inwandelen (10 minuten) + 4*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 2*4 minuten; pauze= 4min wandelen

Week 9

- Inwandelen (10 minuten) + 8*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 5*2 minuten; pauze= 2min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 3*6 minuten; pauze= 4 minuten wandelen

Week 10

- Inwandelen (10 minuten) + 8*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 6*2 minuten + 1*5 minuten; pauze= 2 minuten wandelen
- Inwandelen (15 minuten) + 3*8 minuten; pauze= 4 minuten wandelen

Week 11

- Inwandelen (10 minuten) + 10*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 7*2 minuten; pauze= 2 minuten wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 3*10 minuten; pauze= 4 minuten wandelen

Week 12 → de week van de 30 minuten aaneengesloten hardlopen!

- Inwandelen (10 minuten) + 5*1 minuut; pauze= 1min30sec wandelen
- Inwandelen (10 minuten) + 30 minuten aaneengesloten hardlopen