

Hardloopschema Week	Aantal Trainingsdagen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Totaal min/dag
1	2 tot 3	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	16
2	2 tot 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	-	-	20
4	3	4	2	3	2	3	2	4	3	-	-	23
5	3	5	2	3	2	4	2	4	3	-	-	25
6	3	5	2	3	2	5	2	5	3	-	-	27
7	3	5	2	7	2	5	2	5	2	-	-	30
8	3 tot 4	6	2	10	2	5	1	4	2	-	-	32
9	3 tot 4	6	2	12	2	6	2	4	3	-	-	37
10	3 tot 4	9	1	10	2	6	2	8	3	-	-	41
11	3 tot 4	10	2	10	2	10	2	5	3	-	-	44
12	3 tot 4	12	2	12	2	12	2	5	3			50
13	3 tot 4	15	2	15	2	15	2			-	-	51
14	3 tot 4	20	2	20	2	10	3	-	-	-	-	57
15	3 tot 4	25	2	25	2	2	2	-	-	-	-	58
16	3 tot 4	28	2	28	2	-	-	-	-	-	-	60

Trainingsprogramma is voor 16 weken. Per week leest u van links naar rechts:

- aantal aanbevolen trainingsdagen
- hoeveel minuten u op een trainingsdag afwisselend hardloopt en wandelt

