Van niks naar een uurtje hardlopen trainingsschema.

Week	Training 1	Training 2
1	10 min wandelen 3 min hardlopen 10 min wandelen	10 min wandelen 2x (3 min rustig hardlopen 1 minuut herstel) 10 min wandelen
2	10 min wandelen 3 min hardlopen 10 min wandelen	10 min wandelen 2x (3 min rustig hardlopen 1 minuut herstel) 10 min wandelen
3	10 min wandelen 5 min hardlopen 10 min wandelen	10 min wandelen 1 x 5 min rustig hardlopen 10 min wandelen
4	10 min wandelen 5 min hardlopen 10 min wandelen	10 min wandelen 1 x 5 min rustig hardlopen 10 min wandelen
5	10 min wandelen 5 min hardlopen 10 min wandelen	10 min wandelen 2 x (5 min rustig hardlopen 1 minuut herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min wandelen
6	10 min wandelen 5 min hardlopen 10 min wandelen	10 min wandelen 2 x (5 min rustig hardlopen 1 minuut herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min wandelen
7	10 min wandelen 7 min hardlopen 10 min wandelen	10 min wandelen 10 min joggen, maar niet sjokken 10 min wandelen
8	10 min warming up 7 min hardlopen 10 min cooling down	10 min warming up 10 min joggen, maar niet sjokken 10 min cooling down
9	10 min warming up 10 min hardlopen 10 min cooling down	10 min warming up 2x (7 min rustig hardlopen 1 min herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min cooling down
10	10 min warming up 2 x (5 min hardlopen 1.30 herstel) 10 min cooling down	10 min warming up 15 min joggen, maar niet sjokken 10 min cooling down
11	10 min warming up 15 min hardlopen 10 min cooling down	10 min warming up 2 x (10 min rustig hardlopen 1 min herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min cooling down
12	10 min warming up 3 x (5 min hardlopen 1.30 herstel) Allemaal hetzelfde tempo 10 min cooling down	10 min warming up 20 min joggen, maar niet sjokken! 10 min warming up
13	10 min warming up 15 min hardlopen 10 min cooling down	10 min warming up 2X (15 min rustig hardlopen 1 min herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min cooling down

14	10 min warming up 4 x (5 min hardlopen 1.30 herstel) Allemaal hetzelfde tempo 10 min cooling down	10 min warming up 25 min joggen, maar niet sjokken! 10 min cooling down
15	10 min warming up 15 min hardlopen 10 min cooling down	10 min warming up 2x(15 min rustig hardlopen 1 min herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min cooling down
16	10 min warming up 5 x (5 min hardlopen 1.30 herstel) Allemaal hetzelfde tempo 10 min cooling down	10 min warming up 30 min joggen, maar niet sjokken! 10 min cooling down
17	10 min warming op 20 min hardlopen 10 min cooling down	10 min warming up 2x(20 min rustig hardlopen 1 min herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min cooling down
18	10 min warming up 6 x (5 min hardlopen 1.30 herstel) Allemaal hetzelfde tempo 10 min cooling down	10 min warming up 40 min joggen, maar niet sjokken! 10 min cooling down
19	10 min warming up 20 min hardlopen 10 min cooling down	10 min warming up 2x(20 min rustig hardlopen 1 min herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min cooling down
20	10 min warming up 7 x (5 min hardlopen 1.30 herstel) 10 min cooling down	10 min warming up 50 min joggen, maar niet sjokken! 10 min cooling down
21	10 min warming up 30 min hardlopen 10 min cooling down	10 min warming up 2x(30 min rustig hardlopen 1 min herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min cooling down
22	10 min warming up 8 x (5 min hardlopen 1.30 herstel) 10 min cooling down	10 min warming up 2x(35 min rustig hardlopen 1 min herstel) Beiden hetzelfde tempo 10 min cooling down
23	10 min warming up 20 min hardlopen 10 min cooling down	10 min warming up 4x(5 min hardlopen 1.30 herstel) Allemaal hetzelfde tempo
24	Een uur hardlopen in gelijkmatig tempo	