

Hardloopschema tot 30 minuten hardlopen (ongeveer 5 km)

www.voetstuk.nl

Training	Dag (zelf in te vullen)	Training's vorm	Uitleg van training. De komma tussen het aantal minuten hardlopen staat voor wandelen. Het aantal minuten wandelen staat onder het aantal minuten hardlopen.
1		26 minuten interval (10 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 1, 1, 2, 1, 1, 2 minuten. Wandelen: 3 minuten.
2		24 minuten interval (10 minuten uitlopen na training)	Hardlopen: 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1 minuten. Wandelen: 2 minuten.
3		22 minuten interval (10 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 1, 2, 1, 2, 1 minuten. Wandelen: 3 minuten.
4		24 minuten interval (10 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 1, 2, 3, 1, 2, 3 minuten. Wandelen: 2 minuten.
5		20 minuten interval (10 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 2, 2, 2, 2, 2 minuten. Wandelen: 2 minuten.
6		18 minuten interval (10 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 1, 2, 1, 3, 1 minuten. Wandelen: 2 minuten.
7		33 minuten interval (10 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 4, 4, 4, 3, 3, 3 minuten. Wandelen: 2 minuten.
8		25 minuten interval (10 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 3, 3, 3, 3, 3 minuten. Wandelen: 2 minuten.
9		20 minuten interval (10 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 2, 2, 2, 2, 2 minuten. Wandelen: 2 minuten.
10		30 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 4, 6, 4, 6 minuten. Wandelen: 2,4,2 minuten.
11		30 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 4, 4, 4, 4, 4 minuten. Wandelen: 2 minuten.
12		24 minuten interval (10 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 1, 2, 3, 1, 2, 3 minuten. Wandelen: 2 minuten.
13		36 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 4, 8, 4, 10 minuten. Wandelen: 2, 4, 2 minuten.
14		40 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 6, 6, 6, 6 minuten. Wandelen: 4 minuten.
15		30 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 3, 3, 3, 3, 3, 3 minuten. Wandelen: 2 minuten.
16		Na training 15 minuten uitlopen)	TEST 15 MINUTEN HARDLOPEN!

17		40 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 7, 7, 7, 7 minuten. Wandelen: 3 minuten.
18		30 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 2, 4, 2, 4, 2, 4 minuten. Wandelen: 2 minuten.
19		44 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 6, 10, 6, 12 minuten. Wandelen: 2, 4, 2 minuten.
20		40 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 8, 8, 8, 8 minuten. Wandelen: 2 minuten.
21		29 minuten interval (10 minuten uitlopen na training)	Hardlopen: 3, 5, 3, 5, 3 minuten. Wandelen: 2 minuten.
22		52 minuten interval (15-20 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 8, 14, 4, 14 minuten. Wandelen: 2, 4, 2 minuten.
23		44 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 9, 9, 9, 9 minuten. Wandelen: 2 minuten.
24		30 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 2, 8, 2, 8, 2 minuten. Wandelen: 2 minuten.
25		56 minuten interval (15-20 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 6, 16, 4, 18 minuten. Wandelen: 2, 4, 2 minuten.
26		52 minuten interval (15-20 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 10, 10, 10, 10 minuten. Wandelen: 3 minuten.
27		37 minuten interval (15 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 3, 9, 3, 9, 3 minuten. Wandelen: 2 minuten.
28		54 minuten interval (15-20 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 5, 20, 5, 15 minuten. Wandelen: 2, 4, 2 minuten.
29		56 minuten interval (15-20 minuten uitlopen na de training)	Hardlopen: 12, 12, 12, 12 minuten. Wandelen: 2 minuten.
30		Na training 20 minuten uitlopen	TEST 30 MINUTEN HARDLOPEN!



www.voetstuk.nl