

# Hardloopschema ABSOLUTE BEGINNERS

W=Wandel D= dribbel  
(hartslag ongeveer 50-60 onder max) Max = 220-leeftijd

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>week 1</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
5x 15 sec dribbel tussendoor 2 min W		7x15 sec dribbel tussendoor 2 min W			7x15 sec dribbel 1x 30 sec dribbel tussendoor 2 min W	
<b>week 2</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
4 x 15 sec D 4 x 30 sec D tussendoor 2 min W		2 x 15 sec D 6 x 30 sec D tussendoor 2 min W			7 x 30 sec dribbel 1 x 45 sec D tussendoor 2 min W	
<b>week 3</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
6 x 30 sec D 2 min W 2 x 45 sec D tussendoor 3 min W		4 x 30 sec D tussendoor 2 min W 4 x 45 sec D tussendoor 3 min W			7 x 45 sec D 1 x 60 sec D tussendoor 2 min W	
<b>week 4</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
4 x 45 sec D tussendoor 2 min W 2 x 60 sec D tussendoor 3 min W		4 x 45 sec D tussendoor 2 min W 4 x 60 sec D tussendoor 3 min W			6 x 1 min D 1 x 90 seconden tussendoor 2 min W	

<b>week 5</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
4 x 1 min D 2 x 90 sec D 1 x 2 min D tussendoor 2 min W		4 x 90 sec D tussendoor 2 min W 2 x 2 min D tussendoor 3 min W			3 x 2 min D tussendoor 2 min W 1 x 3 minuten	
<b>week 6</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
3 x 2 min D tussendoor 2 min W 2 x 3 min D tussendoor 3 min W		3 x 2 min D tussendoor 2 min W 2 x 3 min D tussendoor 2 min W			3 x 3 min D tussendoor 2 min W 1 x 4 min D	
<b>week 7</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
3 x 3 min D tussendoor 2 min W 1 x 4 min D tussendoor 3 min W		2 x 3 min D tussendoor 2 min W 2 x 4 min D tussendoor 3 min W			2 x 3 min D tussendoor 2 min W 2 x 4 min D tussendoor 3 min W	

<b>week 8</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
2 x 3 min D tussendoor 2 min W 1 x 5 min D tussendoor 3 min W 1 x 4 min D		2 x 3 min D tussendoor 2 min W 1 x 5 min D tussendoor 3 min W 1 x 4 min D			3 x 3 min D tussendoor 2 min W 1 x 6 min D	
<b>week 9</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
3 x 3 min D tussendoor 2 min W 1 x 6 min D		2 x 3 min D tussendoor 1 min W 1 x 7 min D tussendoor 2 min W 1 x 2 min D			2 x 4 min D tussendoor 2 min W 1 x 8 min D	
<b>week 10</b>						
<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>	<b>Rust</b>	<b>Training</b>	<b>Rust</b>
2 x 4 min D tussendoor 2 min W 1 x 8 min D		1 x 7 min D tussendoor 2 min W 1 x 8 min D			15 minuten dribbel	