



HARDLOOPSCHEMA 5 KILOMETER

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	OPMERKING
1	30 minuten wandelen	8 x 2 min. wandelen 1 min. hardlopen	8 x 2 min. wandelen 1 min. hardlopen	
2	35 minuten wandelen	9 x 2 min. wandelen 1 min. hardlopen	9 x 2 min. wandelen 1 min. hardlopen	
3	40 minuten wandelen	10 x 2 min. wandelen 1 min. hardlopen	10 x 2 min. wandelen 1 min. hardlopen	
4	30 minuten wandelen	8 x 1,5 min. wandelen 1,5 min. hardlopen	8 x 1,5 min. wandelen 1,5 min. hardlopen	Herstelweek
5	9 x 1,5 min. wandelen 1,5 min. hardlopen	9 x 1,5 min. wandelen 1,5 min. hardlopen	9 x 1,5 min. wandelen 1,5 min. hardlopen	
6	10 x 1,5 min. wandelen 1,5 min. hardlopen	10 x 1,5 min. wandelen 1,5 min. hardlopen	10 x 1,5 min. wandelen 1,5 min. hardlopen	
7	8 x 1 min. wandelen 2 min. hardlopen	10 x 1 min. wandelen 2 min. hardlopen	10 x 1 min. wandelen 2 min. hardlopen	
8	7 x 1 min. wandelen 3 min. hardlopen	8 x 1 min. wandelen 3 min. hardlopen	8 x 1 min. wandelen 3 min. hardlopen	Herstelweek
9	6 x 2 min. wandelen 4 min. hardlopen	9 x 1 min. wandelen 3 min. hardlopen	9 x 1 min. wandelen 3 min. hardlopen	
10	6 x 2 min. wandelen 5 min. hardlopen	10 x 1 min. wandelen 3 min. hardlopen	10 x 1 min. wandelen 3 min. hardlopen	
11	6 x 2 min. wandelen 6 min. hardlopen	6 x 1 min. wandelen 6 min. hardlopen	6 x 1 min. wandelen 6 min. hardlopen	Zwaarste week
12	4 x 2 min. wandelen 7 min. hardlopen	4 x 1 min. wandelen 7 min. hardlopen	4 x 1 min. wandelen 7 min. hardlopen	
13	3 x 1 min. wandelen 8 min. hardlopen	3 x 1 min. wandelen 8 min. hardlopen	FINISH 5 KILOMETER	



BUITEN BEGINT BIJ BEVER