

5 km hardloopschema

Kom ook in beweging!

Onze support heb je

WEEK	TRAINING	TRAINING 2	TRAINING 3 (optioneel)
1	10x 1 minuut hardlopen 2 minuten wandelen	5x 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	30 minuten wandelen Of: herhalen laatste training
2	4x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	5x 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	40 minuten wandelen Of: herhalen laatste training
3	4x 4 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	4x 5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	40 minuten wandelen Of: herhalen laatste training
4	3x 6 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	2x 7,5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	45 minuten wandelen Of: herhalen laatste training
5	2x 7,5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	5x 5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	40 minuten wandelen Of: herhalen laatste training
6	2x 10 minuten hardlopen 4 minuten wandelen	2x 10 minuten hardlopen 4 minuten wandelen	40 minuten wandelen Of: herhalen laatste training
7	3x 7,5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	1x 10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 8 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 6 minuten hardlopen	45 minuten wandelen Of: herhalen laatste training
8	1x 10 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 10 minuten hardlopen	3x 10 minuten hardlopen 4 minuten wandelen	45 minuten wandelen Of: herhalen laatste training
9	2x 15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen	2x 15 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	30 minuten wandelen Of: herhalen laatste training
10	1x 20 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 15 minuten hardlopen	1x 5 kilometer hardlopen!	