

*Dit is het startschema voor de lichtgevorderde hardloper/ster.*

- Doel is om 40 minuten achtereen in praattempo hard te lopen na 8 weken.
- Loop 3 keer per week met een hartslagfrequentie van 170 min leeftijd.
- Begin en eindig elke training altijd met vijf minuten wandelen.
- Tijdens de aangegeven pauzes stevig doorwandelen.
- Draai halverwege de trainingstijd om, zodat je dicht bij het beginpunt eindigt.

WEEK	DAG 1	DAG 2	DAG 3
13	3x10/2	4x8/2	3x12/3
14	2x15/2	4x8/2	1x25
15	2x16/2	4x8/2	3x13/2
16	2x17/2	4x8/2	1x30
17	2x18/2	4x8/2	3x14/2
18	2x19/2	4x8/2	1x35
19	2x20/2	4x8/2	3x15/2
20	2x20/2	4x8/2	1x40

Als je week 20 goed hebt kunnen volbrengen, herhaal deze week dan nog vier weken totdat je die 40 minuten goed in de benen hebt zitten. Nu kun jij je een gevorderde hardloper/ster noemen. Hierna ga je een Algemeen trainingsprogramma volgen. Ook in een algemeen programma train je drie keer per week. Bij deze trainingsfrequentie zal jouw loopconditie prima worden en prima blijven