

Trainingschema voor beginners

ZorgSaam

Nijverdal - Hellendoorn

Uitleg:

- Probeer rustig en ontspannen te lopen.
- Als het niet lukt om de training af te maken, herhaal deze training of ga een week terug in het schema.
- Als je een of meerdere trainingen hebt gemist, ga dan ook een week terug in het schema.
- Heb je tijdens het lopen stijfheid of pijn in de regio waar je last van hebt?
 - 1 training terug & 1 dag langer herstel.
- Heb je de volgende ochtend stijfheid in een blessureregio?
 - herhaal de training totdat dit geen klachten meer geeft.
- Voor vragen, mag je altijd contact opnemen met ons.
- Succes!!

	training 1	training 2	training 3
week 1	6x 1min hardlopen p=2 min wandelen	6x 1 min hardlopen p=2 min wandelen	6x1 min hardlopen P=2min wandelen
week 2	4x2 min hardlopen p=2 min wandelen	5x2 min hardlopen p=2 min wandelen	6x2 min hardlopen p=2min wandelen
week 3	5x2 min hardlopen p=2 min wandelen	6x2 min hardlopen p=2 min wandelen	5x3 min hardlopen p=2min wandelen
week 4	5x3 min hardlopen p=2 min wandelen	7x2 min hardlopen p= 2 min wandelen	4x4 min hardlopen p= 2 min wandelen
week 5	6x3 min hardlopen p=2min wandelen	8x2 min hardlopen p= 2 min wandelen	4x5 min hardlopen p=2 min wandelen
week 6	5x4min hardlopen p=2min wandelen	7x3 min hardlopen p=2 min wandelen	4x6 min hardlopen p= 2 min wandelen
week 7	5x5 min hardlopen p=2min wandelen	7x3 min hardlopen p=2min wandelen	3x8 min hardlopen p=2min wandelen
week 8	5x6 min hardlopen p= 2 min wandelen	6x4 min hardlopen p=2 min wandelen	3x9 min hardlopen p=2min wandelen
week 9	3x8 min hardlopen p=2 min wandelen	7x4 min hardlopen p=2min wandelen	3x10min hardlopen p= 3min wandelen
week 10	3x10 min hardlopen p=2 min wandelen	6x5min hardlopen p=2 min wandelen	3x12min hardlopen p=3min wandelen
week 11	3x10 min hardlopen p=2 min wandelen	5x6 min hardlopen p=2 min wandelen	2x 15 min hardlopen p=3 min wandelen
week 12	20min hardlopen	4x6 min hardlopen p=2min wandelen	30 min hardlopen!! goed gedaan :)