

# Workouts voor thuis.

## Hardloopschema's

Wk	Training 1	Training 2	Training 3
1	5 x 1 minuut hardlopen	5 x 3 minuten hardlopen	3 x 5 minuten hardlopen
2	5 x 1,5 minuut hardlopen	4 x 4 minuten hardlopen	3 x 6 minuten hardlopen
3	4 x 2,5 minuut hardlopen	4 x 5 minuten hardlopen	7 - 8 - 7 minuten hardlopen
4	5 x 3 minuten hardlopen	3 x 7 minuten hardlopen	9 - 8 - 9 minuten hardlopen
5	4 x 4 minuten hardlopen	9 - 8 - 7 minuten hardlopen	3 x 10 minuten hardlopen
6	4 x 5 minuten hardlopen	8 - 9 - 10 minuten hardlopen	12 - 8 - 12 minuten hardlopen
7	7 - 8 - 7 minuten hardlopen	3 x 10 minuten hardlopen	3 x 12 minuten hardlopen
8	9 - 8 - 9 minuten hardlopen	12 - 8 - 12 minuten hardlopen	13 - 15 - 13 minuten hardlopen

Bij elke training geldt:

Tussendoor steeds rustpauzes van 1 tot 1,5 minuut door te wandelen.

Bij elke training geldt:

Tussendoor steeds rustpauzes van 1,5 tot 2 minuten door te wandelen of rustig te joggen.

Bij elke training geldt:

Tussendoor steeds rustpauzes van 1,5 tot 2 minuten door te wandelen of rustig te joggen.

#SJABBENSTHUISTRAINEN