

OPSTARTSCHEMA HARDLOPEN

WEEK	HARD-LOPEN	WANDELEN	TOTALE TIJD
1e week	20 x 1/2 min	1 min	30 min
2e week	15 x 1 min	15 x 1 min	30 min
3e week	2 x 1 1/2 min	12 x 1 min	30 min
4e week	10 x 2 min	10 x 1 min	30 min
5e week	8 x 3 min	8 x 1 min	32 min
6e week	6 x 4 min	6 x 1 min	30 min
7e week	5 x 5 min	5 x 1 min	30 min
8e week	4 x 7 min	4 x 1 min	32 min
9e week	3 x 9 min	3 x 1 min	30 min
10e week	3 x 11 min	3 x 1 min	36 min
11e week	2 x 15 min	2 x 1 min	32 min
12e week	1 x 30 min	1 x 1 min	31 min
13e week	5 kilometer		