



Sport Medisch Centrum PAPENDAL

Hardloopschema 30 min langzame opbouw

Week	Duur
1	10 x 0:30
2	9 x 0:45
3	8 x 1:00
4	8 x 1:15
5	8 x 1:30
6	8 x 2:00
7	9 x 2:00
8	9 x 2:30
9	8 x 3:00
10	7 x 4:00
11	5 x 6:00
12	4 x 8:00
13	3 x 10:00
14	2 x 15:00
15	1 x 30:00

Frequentie: 2-3 trainingen per week
Warming-up: 5-10 min wandelen
Intervaltraining: 30-60 sec
wandelen

