



# Sport Medisch Centrum PAPENDAL

## Hardloopschema 30-45 min snelle opbouw

Week	Duur
1	10 x 1:00
2	9 x 1:30
3	8 x 2:00
4	8 x 2:30
5	8 x 3:00
6	7 x 4:00
7	6 x 5:00
8	4 x 7:00
9	3 x 10:00
10	2 x 15:00
11	1 x 30:00
12	1 x 35:00
13	1 x 40:00
14	1 x 45:00

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

