



LOOPSCHEMA VOOR BEGINNERS

Als u meer dan 10 kilo overgewicht heeft, is het beter voorafgaand aan dit schema zes weken 3 x per week 15 tot 30 minuten te gaan wandelen in combinatie met een dieet.

Het doel van dit schema is dat u na 12 weken 20 minuten in een beheerst tempo kunt hardlopen. Loop 3 x per week met minstens 1 rustdag ertussen. Het hardlopen in de eerste maanden zo rustig mogelijk uitvoeren! Begin en eindig iedere training altijd met 5 minuten wandelen.

Ook tijdens de aangegeven pauzes gaat u wandelen en halverwege de training keert u om, zodat u weer dichtbij het beginpunt eindigt.

Uitleg onderstaand schema: programma week 1, Dag 1: Start met 5 minuten wandelen als warming-up, daarna 1 minuut rustig hardlopen en 2 minuten wandelen, dit 6x uitvoeren en eindigen met 5 minuten wandelen als cooling down.

Week	dag 1	dag 2	dag 3
1	6 X 1 +2W	6 X 1 +2W	6 X 1 +2W
2	4 X 2 „	3 X 2 „	5 X 2 „
3	5 X 2 „	4 X 2 „	5 X 3 „
4	5 X 3 „	5 X 2 „	4 X 4 „
5	5 X 3 „	6 X 2 „	5 X 4 „
6	5 X 4 „	5 X 3 „	4 X 5 „
7	5 X 5 „	6 X 3 „	3 X 8 „
8	4 X 6 „	5 X 4 „	3 X 8 „
9	3 X 8 „	4 X 5 „	3 X 9 „
10	3 X 8 „	4 X 5 „	5 X 6 „
11	3 X 10 „	4 X 6 „	3 X 10 „
12	3 X 10 „	4 X 6 „	1 X 20 min.



LOOPSCHEMA VOOR GEVORDERDEN

Het doel van dit schema is dat u na 8 weken in een praattempo 40 minuten achtereen kunt hardlopen. Loop wekelijks 3x, met minstens 1 rustdag erna. Zorg dat uw hartslag hierbij niet boven de 150 slagen/minuut komt, dat betekent: heel rustig hardlopen! Start en eindig iedere training steeds met 5 minuten wandelen.

Wandelpauzes van 2 minuten aanhouden en keer halverwege de training om, zodat u weer in de buurt van het beginpunt eindigt.

Uitleg onderstaand schema, programma week 1

Dag 1: Start met 5 minuten wandelen als warming-up, daarna 10 minuten rustig hardlopen en 2 minuten wandelen, dit 3x uitvoeren en eindigen met 5 minuten wandelen als cooling down.

Week	dag 1	dag 2	dag 3
1	3 X 10 +2W	4 X 8 +2W	3 X 12 +2W
2	2 X 12 „	4 X 8 „	1 X 25 min.
3	2 X 16 „	4 X 8 „	3 X 13 +2W
4	2 X 17 „	4 X 8 „	1 X 30 min.
5	2 X 18 „	4 X 8 „	3 X 14 +2W
6	2 X 19 „	4 X 8 „	1 X 35 min.
7	2 X 20 „	4 X 8 „	3 X 15 +2W
8	2 X 20 „	4 X 8 „	1 X 40 min.