INTERSPORT THEO TOL

Trainingsschema

15 minuten BEGINNERS

WEEK 1
5x 1 minuut hardlopen, tussen elke minuut hardlopen 2 minuten wandelen (pauze).

WEEK 2
8x 1 minuut hardlopen, tussen elke minuut hardlopen 2 minuten wandelen (pauze).

WEEK 3
4x 2 minuten hardlopen, tussen elke minuut hardlopen 2 minuten wandelen (pauze).

WEEK 4
5x 1 minuut hardlopen, na elke minuut hardlopen 2 minuten wandelen (pauze)

WEEK 5
2x 2 minuten hardlopen en 2x 3 minuten om en om hardlopen. Na elke 2 minuten 1 minuut wandelpauze en na elke 3 minuten 2 minuten wandelpauze.

WEEK 6
3x 3 minuten hardlopen, tussen elke 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (pauze)

WEEK 7
4x 3 minuten hardlopen, tussen elke 3 minuten 1 minuut wandelen (pauze)

WEEK 8
3x 4 minuut hardlopen, na de eerste 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelpauze, na de 2e en 3e 4 minuten 1 minuut wandelpauze

WEEK 9
2x 5 minuten hardlopen en 1x 3 minuten hardlopen, tussen elke keer hardlopen 1 minuut wandelpauze

WEEK 10
2x 7 minuten hardlopen. Na elke 7 minuten 1 minuut wandelpauze

WEEK 11
1x 10 minuten hardlopen en 1x 5 minuten hardlopen, tussen beide keren 1 minuut wandelpauze

WEEK 12
15 minuten hardlopen

Scan deze QR code voor hardloopkleding en schoenen

Volg ons op Instagram en Facebook

intersporttheotol