INTERSPORT THEO TOL

Trainingsschema

30 minuten BEGINNERS

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

WEEK 2
6 minuten hardlopen, 1 minuut wandelenpauze,7 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze,6 minuten hardlopen

WEEK 3
7 minuten hardlopen, 2 minuten wandelpauze, 8 minuten hardlopen, 2 minuten wandelpauze, 7 minuten hardlopem

WEEK 4
10 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen, 12 minuten hardlopen

WEEK 5
12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 9 minuten hardlopen,
1 minuut wandel pauze, 6 minuten hardlopen.

WEEK 6
15 minuten hardlopen, 2 minuten pauze, 5 minuten hardlopen, 2 minuten pauze,
5 minuten hardlopen

WEEK 7
3x 9 minuten hardlopen, tussen elke 9 minuten hardlopen 2 minuten wandelpauze

WEEK 8
12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen, 12 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen,
4 minuten hardlopen

WEEK 9
14 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen, 14 minuten hardlopen

WEEK 10
18 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen, 10 minuten hardlopen

WEEK 11
24 minuten hardlopen, 1 minuut wandelpauze, 5 minuten hardlopen

WEEK 12
30 minuten hardlopen

Scan deze QR code voor hardloopkleding en schoenen

Volg ons op Instagram en Facebook

intersporttheotol