INTERSPORT THEO TOL

Trainingsschema

60 minuten

BEGINNERS

WEEK 1
20 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen.

WEEK 2
20 minuten hardlopen, 2 minuten pauze, 20 minuten hardlopen

WEEK 3
30 minuten hardlopen, 2 minuten pauze, 10 minuten hardlopen

WEEK 4
40 minuten hardlopen

WEEK 5
30 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen

WEEK 6
20 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 20 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen

WEEK 7
30 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 20 minuten hardlopen

WEEK 8
40 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen

WEEK 9
30 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 20 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen

WEEK 10
40 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen

WEEK 11
50 minuten hardlooen, 1 minuut pauze, 10 minuten hardlopen

WEEK 12
60 minuten hardlopen

Scan deze QR code voor hardloopkleding en schoenen

Volg ons op Instagram en Facebook

intersporttheotol