

LUKT-JE-ECHT-HARDLOOP-MINI-POSTER

HARDLOPEN, VAN ONS HOEF JE NATUURLIJK NIET. MAAR WE WETEN INMIDDELS WÉL UIT ERVARING DAT JE ER GELUKKIG VAN WORDT. LOS VAN DE ENERGIE DIE HET JE OPLEVERT. DE DEUR UIT EN STARTEN MAAR. MET DIT SCHEMA LOOP JE OVER TWAALF WEKEN EEN HALF UUR NON-STOP.

Week 1

DAG 1: 20 min. wandelen (= stevig doorstappen!). **DAG 2:** 20 min. wandelen. **DAG 3:** 25 min. wandelen.

Week 2

DAG 1: 25 min. wandelen. **DAG 2:** 30 min. wandelen. **DAG 3:** 30 min. wandelen.

Week 3

DAG 1: 2 min. wandelen, 2 min. hardlopen, herhaal 5 keer. **DAG 2:** 2 min. wandelen, 3 min. hardlopen, herhaal 4 keer. **DAG 3:** 2 min. wandelen, 2 min. hardlopen, herhaal 5 keer.

Week 4

DAG 1: 2 min. wandelen, 3 min. hardlopen, herhaal 4 keer. **DAG 2:** 2 min. wandelen, 4 min. hardlopen, herhaal 3 keer. **DAG 3:** 2 min. wandelen, 3 min. hardlopen, herhaal 4 keer.

Week 5

DAG 1: 2 min. wandelen, 4 min. hardlopen, herhaal 3 keer. **DAG 2:** 2 min. wandelen, 5 min. hardlopen, herhaal 4 keer. **DAG 3:** 2 min. wandelen, 4 min. hardlopen, herhaal 3 keer.

Week 6

DAG 1: 2 min. wandelen, 5 min. hardlopen, herhaal 4 keer. **DAG 2:** 3 min. wandelen, 7 min. hardlopen, herhaal 3 keer. **DAG 3:** 2 min. wandelen, 5 min. hardlopen, herhaal 4 keer.

Week 7

DAG 1: 2 min. wandelen, 7 min. hardlopen, herhaal 3 keer. **DAG 2:** 3 min. wandelen, 8 min. hardlopen, herhaal 3 keer. **DAG 3:** 2 min. wandelen, 7 min. hardlopen, herhaal 3 keer.

Week 8

DAG 1: 2 min. wandelen, 8 min. hardlopen, herhaal 3 keer. **DAG 2:** 3 min. wandelen, 9 min. hardlopen, herhaal 3 keer. **DAG 3:** 2 min. wandelen, 8 min. hardlopen, herhaal 3 keer.

Week 9

DAG 1: 2 min. wandelen, 9 min. hardlopen, herhaal 3 keer. **DAG 2:** 3 min. wandelen, 10 min. hardlopen, herhaal 2 keer. **DAG 3:** 2 min. wandelen, 9 min. hardlopen, herhaal 3 keer.

Week 10

DAG 1: 2 min. wandelen, 10 min. hardlopen, herhaal 2 keer. **DAG 2:** 3 min. wandelen, 12 min. hardlopen, herhaal 2 keer. **DAG 3:** 2 min. wandelen, 10 min. hardlopen, herhaal 2 keer.

Week 11

DAG 1: 2 min. wandelen, 12 min. hardlopen, herhaal 2 keer. **DAG 2:** 2 min. wandelen, 14 min. hardlopen, herhaal 2 keer. **DAG 3:** 2 min. wandelen, 12 min. hardlopen, herhaal 2 keer.

Week 12

DAG 1: 2 min. wandelen, 15 min. hardlopen, herhaal 2 keer. **DAG 2:** 1 min. wandelen, 10 min. hardlopen, herhaal 2 keer. **DAG 3:** 30 min. hardlopen.

Draai deze pagina om voor tips om het vol te houden