

Hardloop trainingsschema voor beginners



	Dag 1 (Dinsdag)		Dag 2 (Donderdag)	Dag 3 (Zaterdag)	
Week 1	4x 2 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 2x 15 seconden planken 15 seconden rust		1 minuut touwtje springen, 10 langzame squats, 10 dubbele lunges, 10 hip thrusts, 10 spiderman planks	4x 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 2x 20 seconden planken, 15 seconden rust	
Week 2	4x 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 2x 20 seconden planken, 15 seconden rust		Circuit van week 1, twee keer herhalen	2x 4 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 3x 15 seconden planken, 15 seconden rust	2x 3 minuten hardlopen, 2 2 minuten wandelen
Week 3	2x 6 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 3x 15 seconden planken, 15 seconden rust	2x 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen	20 jumping jacks, 10 jump squats 10 jump lunges 10 hip thrusts, 1 been omhoog 5 burpees	2x 8 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 2x 30 seconden planken, 15 seconden rust	2x 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen
Week 4	2x 6 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 2x 30 seconden planken, 15 seconden rust	2x 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen	Circuit van week 3, twee keer herhalen	2x 10 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 3x 20 seconden planken 15 seconden rust	2x 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen
Week 5	2x 8 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 3x 20 seconden planken 15 seconden rust	2x 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen	1 minuut touwtje springen 20 langzame squats, 20 dubbele lunges, 20 hip thrusts, 20 spiderman planks	2x 12 minuten hardlopen, 3 minuten wandelen 2x 45 seconden planken, 15 seconden rust	2x 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen
Week 6	2x 10 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 2x 45 seconden planken, 15 seconden rust	2x 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen	Circuit van week 5, twee keer herhalen	2x 15 minuten hardlopen, 3 minuten wandelen 3x 30 seconden planken 15 seconden rust	
Week 7	15 minuten hardlopen, 5 minuten wandelen, 20 minuten hardlopen 3x 30 seconden planken 15 seconden rust		40 jumping jacks, 20 squat jumps, 20 jump lunges, 20 hip thrusts, 1 been omhoog, 10 burpees	3x 10 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 4x 20 seconden planken, 15 seconden rust	
Week 8	20 minuten hardlopen, 5 minuten wandelen, 20 minuten hardlopen 4x 20 seconden planken, 15 seconden rust		Circuit van week 7, twee keer herhalen	2x 15 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen 4x 30 seconden planken, 15 seconden rust	
Week 9	3x 10 minuten, 1 minuut wandelen 4x 30 seconden planken, 15 seconden rust		Circuit van week 5, drie keer herhalen	25 minuten hardlopen, 3 minuten wandelen, 10 minuten hardlopen 3x 45 seconden planken, 15 seconden rust	
Week 10	2x 15 minuten, 1 minuut wandelen 3x 45 seconden planken, 15 seconden rust		Circuit van week 7, drie keer herhalen	30 minuten hardlopen 2x 1 minuut planken, 15 seconden rust	