



Beginnersschema: in 12 weken naar 30 min. hardlopen

Loop 2-3x per week.

Start met 5 min. stevig doorwandelen, daarna mobiliteitsoefeningen.

Sluit af met 5 min. doorwandelen.

De inspanning die je ervaart mag tussen 2 en 4 op de Borgschaal liggen.

Je moet nog in staat zijn hele gesprekken te voeren of zelfs te zingen 😊

| Borgschaal | Mate van inspanning tijdens training |
|------------|--------------------------------------|
| 0 | rust/slaap |
| 1 | zeer licht |
| 2 | licht |
| 3 | comfortabel |
| 4 | stevig |
| 5 | pittig |
| 6 | zwaar |
| 7 | zeer zwaar |
| 8 | extreem zwaar |
| 9 | maximale inspanning |
| 10 | uitputting |

| Week | Training | Pauze | Totaal |
|------|-------------------|-----------|--------------------|
| | Lopen | Wandelen | |
| | (minuten) | (minuten) | (hardloop minuten) |
| 1 | 5 x 3 | 4 x 1 | 15 |
| 2 | 3 - 5 - 3 - 5 - 3 | 1-2-1-2 | 19 |
| 3 | 7 - 8 - 7 | 2 x 2 | 22 |
| 4 | 10 - 8 - 6 | 2 | 24 |
| 5 | 12 - 9 - 6 | 2 x 1 | 27 |
| 6 | 3 x 10 | 2 x 2 | 30 |
| 7 | 15- 5 --5 | 1 - 2 | 25 |
| 8 | 12 - 12 - 4 | 2 x 1 | 28 |
| 9 | 2 x 14 | 2 | 28 |
| 10 | 18 - 10 | 2 | 28 |
| 11 | 24 - 5 | 1 | 29 |
| 12 | 30 | - | 30 |