



Hardloopschema beginners (3 x per week)

Week 1:

- Dag 1: 20 minuten lopen (5 minuten rustig wandelen om te beginnen, dan afwisselen tussen 1 minuut joggen en 5 minuten wandelen tot de tijd om is)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 20 minuten lopen (5 minuten rustig wandelen, dan afwisselen tussen 1 minuut joggen en 4 minuten wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 20 minuten lopen (afwisselen tussen 1 minuut joggen en 3 minuten wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 2:

- Dag 1: 20 minuten lopen (5 minuten rustig wandelen om te beginnen, dan afwisselen tussen 1 minuut joggen en 3 minuten wandelen tot de tijd om is)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 20 minuten lopen (3 minuten rustig wandelen, dan afwisselen tussen 2 minuten joggen en 3 minuten wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 20 minuten lopen (afwisselen tussen 1 minuut joggen en 3 minuten wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 3:

- Dag 1: 25 minuten lopen (afwisselen tussen 1 minuut joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 25 minuten lopen (afwisselen tussen 2 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 25 minuten lopen (afwisselen tussen 1 minuut joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 5

- Dag 1: 30 minuten lopen (afwisselen tussen 2 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 30 minuten lopen (afwisselen tussen 3 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 30 minuten lopen (afwisselen tussen 2 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 6

- Dag 1: 30 minuten lopen (afwisselen tussen 3 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 30 minuten lopen (afwisselen tussen 3 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 30 minuten lopen (afwisselen tussen 3 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 7 en 8:

- Dag 1: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 4 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 4 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 4 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 9 en 10:

- Dag 1: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 4 minuten joggen en 1 minuut wandelen)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 4 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 4 minuten joggen en 1 minuut wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 9:

- Dag 1: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 5 minuten joggen en 1 minuut wandelen)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 5 minuten joggen en 2 minuten wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 5 minuten joggen en 1 minuut wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 10:

- Dag 1: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 10 minuten joggen en 1 minuut wandelen)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 5 minuten joggen en 1 minuut wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 10 minuten joggen en 1 minuut wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 11:

- Dag 1: 20 minuten lopen (20 minuten aaneengesloten joggen, begin en eindig eventueel met 5 minuten wandelen)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 10 minuten joggen en 1 minuut wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 20 minuten lopen (20 minuten aaneengesloten joggen)
- Dag 6-7: Rustdagen

Week 12:

- Dag 1: 25 minuten lopen (25 minuten aaneengesloten joggen, begin en eindig eventueel met 5 minuten wandelen)
- Dag 2: Rustdag
- Dag 3: 35 minuten lopen (afwisselen tussen 10 minuten joggen en 1 minuut wandelen)
- Dag 4: Rustdag
- Dag 5: 30 minuten lopen (30 minuten aaneengesloten joggen, begin en eindig eventueel met 5 minuten wandelen)
- Dag 6-7: Rustdagen