

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
W E E K 1	Rust	<u>1 blok van:</u> 35 min. wandelen	Rust	<u>1 blok van:</u> 40 min. wandelen	Rust	Rust	<u>10 blokken van:</u> 1 min. hardlopen 2 min. wandelen

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
W E E K 2	Rust	<u>12 blokken van:</u> 1 min. hardlopen 2 min. wandelen	Rust	<u>5 blokken van:</u> 3 min. hardlopen 3 min. wandelen	Rust	Rust	<u>5 blokken van:</u> 3 min. hardlopen 2 min. wandelen

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
W E E K 3	Rust	<u>4 blokken van:</u> 4 min. hardlopen 3 min. wandelen	Rust	<u>5 blokken van:</u> 4 min. hardlopen 2 min. wandelen	Rust	Rust	<u>4 blokken van:</u> 5 min. hardlopen 3 min. wandelen

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
W E E K 4	Rust	<u>3 blokken van:</u>	Rust	<u>3 blokken van:</u>	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>
		6 min. hardlopen 2 min. wandelen		7 min. hardlopen 2 min. wandelen			12 min. hardlopen

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
W E E K 5	Rust	<u>2 blokken van:</u>	Rust	<u>2 blokken van:</u>	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>
		8 min. hardlopen 2 min. wandelen		9 min. hardlopen 2 min. wandelen			17 min. hardlopen

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
W E E K 6	Rust	<u>2 blokken van:</u>	Rust	<u>2 blokken van:</u>	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>
		12 min. hardlopen 2 min. wandelen		15 min. hardlopen 2 min. wandelen			20 min. hardlopen

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>W E E K 7</b>	Rust	<u>Piramide:</u> Na ieder blokje hardlopen 1 min. wandelen: 3, 6, 9, 12, 9, 6, 3	Rust	<u>Piramide:</u> Na ieder blokje hardlopen 1 min. wandelen: 3, 6, 9, 12, 9, 6, 3	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>  25 min. hardlopen

0-5 km schema		In 8 weken 30 minuten hardlopen!					Van niets naar iets!
Maandag		Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>W E E K 8</b>	Rust	<u>2 blokken van:</u>  20 min. hardlopen 3 min. wandelen	Rust	<u>1 blok van:</u>  20 min. hardlopen 2 min. wandelen 10 min. hardlopen	Rust	Rust	<u>1 blok van:</u>  30 min. hardlopen