

Hardloop schema

Schema 1: beginnende hardloper

Tijd	Tempo	Opmerking
5 minuten	stevig wandelen	bedoeld om het lichaam op te warmen hierbij mag je flink buiten adem raken een lichte herstel waarbij je ademhaling tot rust komt
1 minuut	rustig hardlopen *	
1 minuut	stevig wandelen	de volgende 4 intervallen zijn 30 seconden langer de rust tussendoor blijft op 1 minuut
1 minuut	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	
1.30 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	de laatste 2 intervallen zijn weer 2 minuten
1.30 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	
1.30 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	
1.30 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	cooling down
1 minuut	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	
5 minuten	wandelen	

* rustig hardlopen: joggen, hardlopen in een tempo dat enigszins nog comfortabel voelt.

Schema 2: beginnende hardloper

Tijd	Tempo	Opmerking
5 minuten	stevig wandelen	bedoeld om het lichaam op te warmen hierbij mag je flink buiten adem raken een lichte herstel waarbij je ademhaling tot rust komt
2 minuten	rustig hardlopen *	
1 minuut	stevig wandelen **	de volgende 4 intervallen zijn 1 minuut langer de rust tussendoor blijft op 1 minuut
2 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	
3 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	de laatste 2 intervallen zijn weer 2 minuten
3 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	
3 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	
3 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	cooling down
2 minuten	rustig hardlopen	
1 minuut	stevig wandelen	
2 minuten	rustig hardlopen	
5 minuten	wandelen	

* rustig hardlopen: joggen, hardlopen in een tempo dat enigszins nog comfortabel voelt.

** stevig wandelen: vervang indien gewenst het stevig wandelen voor dribbelen (heel rustig en ontspannen hardlopen) waarbij je ademhaling en hartslag wel voldoende daalt.

Bekijk onze website voor een overzicht van alle maatregelen en richtlijnen

www.debontewever.nl