



*Ben jij al fit voor defensie?*

# HARDLOPEN TRAININGSSCHEMA

VERVOLG SCHEMA

6 WEKEN



DJACK LITTEL  
PERSONAL  
TRAINER

# VERVOLG HARDLOOPSHEMA

Het BEGINNERS schema vind je hier: <http://defensiefit.nl/hardlopen/hardlopen-voor-beginners/>

Bij vragen of onduidelijkheden over dit vervolgschema? Laat dan een reactie achter op de site:

<http://defensiefit.nl/hardlopen/hardlopen-voor-beginners-vervolgschema/>



Week	aantal minuten	soort training	Hartslag	training	uitgevoerd
week 1	22	tempoduur	Zone 3-4	5/4/3 met R5	
	29	duurtraining	Zone 2	12/12 met R5	
	30	interval	Zone 4-5	3x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]	
TOTAAL	<b>81</b>				
week 2	20	tempoduur	Zone 3-4	5/4/3 met R4	
	29	duurtraining	Zone 2	12/12 met R5	
	30	interval	Zone 4-5	10x [1 met R2]	
TOTAAL	<b>79</b>				
week 3	30	tempoduur	Zone 3-4	6/5/4/3 met R4	
	31	duurtraining	Zone 2	8/7/6 met R5	
	40	interval	Zone 4-5	4x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]	
TOTAAL	<b>101</b>				
week 4	34	tempoduur	Zone 3-4	6/6/5/5 met R4	
	35	duurtraining	Zone 2	12/6/12 met R5	
	25	interval	Zone 4-5	10x [1 met R1,5]	
TOTAAL	<b>94</b>				
week 5	34	tempoduur	Zone 3-4	7/6/5/4 met R4	
	35	duurtraining	Zone 2	12/6/12 met R5	
	40	interval	Zone 4-5	4x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]	
TOTAAL	<b>109</b>				
week 6	40	tempoduur	Zone 3-4	6/6/6/6 met R4	
	35	duurtraining	Zone 2	9/8/7 met R5	
	32	interval	Zone 4-5	8x [2 met R2]	
TOTAAL	<b>107</b>				

