

Novice Running Program

If you fail to plan, you plan to fail.

		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Dag 1	Opwarming	5 min wandelen	5 min wandelen	5 min wandelen	5 min wandelen
	Effectieve training	10x1min rustig lopen/1 min wandelen	10x1min rustig lopen/1 min wandelen	10x1min rustig lopen/1 min wandelen	10x1min rustig lopen/1 min wandelen
	Cooldown	5 min wandelen	5 min wandelen	5 min wandelen	5 min wandelen
Dag 3	Opwarming	5 min wandelen	5 min wandelen	5 min wandelen	5 min wandelen
	Effectieve training	7x2min rustig lopen/ 1 min wandelen	7x2min rustig lopen/ 1 min wandelen	7x2min rustig lopen/ 1 min wandelen	7x2min rustig lopen/ 1 min wandelen
	Cooldown	4 min wandelen	4 min wandelen	4 min wandelen	4 min wandelen
Dag 5	Opwarming	5 min wandelen	5 min wandelen	5 min wandelen	5 min wandelen
	Effectieve training	6x1min rustig lopen/ 30 sec wandelen	6x1min rustig lopen/ 30 sec wandelen	6x1min rustig lopen/ 30 sec wandelen	6x1min rustig lopen/ 30 sec wandelen
	Cooldown	8x30 sec rustig lopen/1min wandelen 4 min wandelen	8x30 sec rustig lopen/1min wandelen 4 min wandelen	8x30 sec rustig lopen/1min wandelen 4 min wandelen	8x30 sec rustig lopen/1min wandelen 4 min wandelen
Totale looptijd per week		34 minuten	34 minuten	34 minuten	34 minuten
Totale tijd per week		90 minuten	90 minuten	90 minuten	90 minuten

		Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
Dag 1	Opwarming	3 min rustig lopen + 3 min wandelen	3 min rustig lopen + 3 min wandelen	3 min rustig lopen + 3 min wandelen	3 min rustig lopen + 3 min wandelen
	Effectieve training	10x2min rustig lopen / 1 min wandelen	10x2min rustig lopen / 1 min wandelen	10x2min rustig lopen / 1 min wandelen	10x2min rustig lopen / 1 min wandelen
	Cooldown	4 min wandelen	4 min wandelen	4 min wandelen	4 min wandelen
Dag 3	Opwarming	3 min rustig lopen + 3 min wandelen	3 min rustig lopen + 3 min wandelen	3 min rustig lopen + 3 min wandelen	3 min rustig lopen + 3 min wandelen
	Effectieve training	6x3min rustig lopen/2 min wandelen	6x3min rustig lopen/2 min wandelen	6x3min rustig lopen/2 min wandelen	6x3min rustig lopen/2 min wandelen
	Cooldown	4 min wandelen	4 min wandelen	4 min wandelen	4 min wandelen
Dag 5	Opwarming	3 min rustig lopen + 3 min wandelen	3 min rustig lopen + 3 min wandelen	3 min rustig lopen + 3 min wandelen	3 min rustig lopen + 3 min wandelen
	Effectieve training	20x1 min rustig lopen / 30 sec wandelen	20x1 min rustig lopen / 30 sec wandelen	20x1 min rustig lopen / 30 sec wandelen	20x1 min rustig lopen / 30 sec wandelen
	Cooldown	4 min wandelen	4 min wandelen	4 min wandelen	4 min wandelen
Totale looptijd per week		67 minuten	67 minuten	67 minuten	67 minuten
Totale tijd per week		120 minuten	120 minuten	120 minuten	120 minuten

		Week 9	Week 10	Week 11	Week 12
Dag 1	Effectieve training	10 min rustig lopen + 3 min wandelen 10 min rustig lopen + 3 min wandelen 10 min rustig lopen + 4 min wandelen	10 min rustig lopen + 3 min wandelen 10 min rustig lopen + 3 min wandelen 10 min rustig lopen + 4 min wandelen	10 min rustig lopen + 3 min wandelen 10 min rustig lopen + 3 min wandelen 10 min rustig lopen + 4 min wandelen	10 min rustig lopen + 3 min wandelen 10 min rustig lopen + 3 min wandelen 10 min rustig lopen + 4 min wandelen
Dag 3	Opwarming Effectieve training Cooldown	2 min wandelen 4x8 min rustig lopen/1min wandelen 2 min wandelen	2 min wandelen 4x8 min rustig lopen/1min wandelen 2 min wandelen	2 min wandelen 4x8 min rustig lopen/1min wandelen 2 min wandelen	2 min wandelen 4x8 min rustig lopen/1min wandelen 2 min wandelen
Dag 5	Opwarming Effectieve training	5 min wandelen 20 min rustig lopen + 5 min wandelen 10 min rustig lopen + 5 min wandelen	5 min wandelen 20 min rustig lopen + 5 min wandelen 10 min rustig lopen + 5 min wandelen	5 min wandelen 20 min rustig lopen + 5 min wandelen 10 min rustig lopen + 5 min wandelen	5 min wandelen 20 min rustig lopen + 5 min wandelen 10 min rustig lopen + 5 min wandelen
Totale looptijd per week		92 minuten	92 minuten	92 minuten	92 minuten
Totale tijd per week		125 minuten	125 minuten	125 minuten	125 minuten

		Week 13	Week 14	Week 15	Week 16
Dag 1	Effectieve training	30 min rustig lopen 6x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 6 min rustig lopen	30 min rustig lopen 6x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 6 min rustig lopen	30 min rustig lopen 6x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 6 min rustig lopen	30 min rustig lopen 6x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 6 min rustig lopen
Dag 3	Effectieve training	10 min rustig lopen 5x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 10 min rustig lopen 5x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 10 min rustig lopen	10 min rustig lopen 5x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 10 min rustig lopen 5x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 10 min rustig lopen	10 min rustig lopen 5x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 10 min rustig lopen 5x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 10 min rustig lopen	10 min rustig lopen 5x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 10 min rustig lopen 5x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 10 min rustig lopen
Dag 5	Effectieve training	30 min rustig lopen 6x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 6 min rustig lopen	30 min rustig lopen 6x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 6 min rustig lopen	30 min rustig lopen 6x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 6 min rustig lopen	30 min rustig lopen 6x20 sec harder lopen (geen sprinten) ↳Neem 1 min rust hiertussen 6 min rustig lopen
Totale looptijd per week		102 minuten	102 minuten	102 minuten	102 minuten
Totale tijd per week		131 minuten	131 minuten	131 minuten	131 minuten