

Trainingsschema Fun to Run



Zaterdag	Training 1	10 x 1 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Maandag	Training 2	10 x 1 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Woensdag	Training 3	10 x 1 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Zaterdag	Training 4	8 x 2 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Maandag	Training 5	8 x 2 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Woensdag	Training 6	8 x 2 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Zaterdag	Training 7	7 x 3 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Maandag	Training 8	7 x 3 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Woensdag	Training 9	7 x 3 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Zaterdag	Training 10	5 x 5 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Maandag	Training 11	5 x 5 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Woensdag	Training 12	5 x 5 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Zaterdag	Training 13	4 x 8 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Maandag	Training 14	4 x 8 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Woensdag	Training 15	4 x 8 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Zaterdag	Training 16	3 x 10 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Maandag	Training 17	3 x 10 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Woensdag	Training 18	3 x 10 min hardlopen tussendoor steeds 3 min stevig wandelen
Zaterdag	Testloop	Fun to Run testloop 3 km