



Opbouwschema naar 3 km Fun to run

Op zaterdag is er aandacht voor loopscholing. In de warming-up op maandag en woensdag worden core-stability en krachtoefeningen gedaan. Warming-up begint met 5 min. stevig inwandelen en dribbelen. Daarna oefeningen. Cooling down is ook 5 min. uitwandelen en rekoefeningen.

Ah = actief herstel (stevig wandelen; d.m.v. wandelen herstel je voldoende om het volgende interval te beginnen.)

Week	Maandag	Woensdag	Zaterdag
0			8 x 1 min Ah = 2 min
1	1 – 1,5 – 1 – 1,5 – 1 – 1,5 – 1 Ah = 2 min	6 x 1,5 min Ah = 2 min	6 x 2 min Ah = 2 min
2	1 – 1,5 – 2 – 2 – 1,5 – 1 min Ah = 2 min	2 – 3 – 2 – 3 – 2 – 3 min Ah = 2 min	1 – 2 – 2 – 3 – 3 – 2 – 2 – 1 Ah = 2 min
3	6 x 3 min Ah = 2 min	3 – 3 – 4 – 4 – 3 – 3 Ah = 2 min	5 x 4 min Ah = 2 min
4	4 – 5 – 4 – 5 – 4 – 5 Ah = 2 min	5 x 5 min Ah = 2 min	2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 min Ah = 2 min
5	4 x 7 min Ah = 2 min	2 – 4 – 6 – 8 – 6 – 4 – 2 Ah = 1 min	4 x 8 min Ah = 2 min
6	3 x 10 min Ah = 3 min	15 min rustig	3 km