

FIT OP 4

HARDLOOPSCHEMA

30 MIN. HARDLOPEN IN 9 WEKEN



WEEK 1

OM EN OM 1 MIN. WANDELEN
EN 1 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 10 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 2 MIN. WANDELEN
EN 2 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 12 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 1 MIN. WANDELEN
EN 2 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 12 MIN. HARDLOPEN

WEEK 2

OM EN OM 3 MIN. WANDELEN
EN 3 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 12 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 2 MIN. WANDELEN
EN 2 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 16 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 2 MIN. WANDELEN
EN 3 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 15 MIN. HARDLOPEN

WEEK 3

OM EN OM 1 MIN. WANDELEN
EN 3 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 15 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 2 MIN. WANDELEN
EN 4 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 16 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 1 MIN. WANDELEN
EN 2 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 20 MIN. HARDLOPEN

WEEK 4

OM EN OM 3 MIN. WANDELEN
EN 6 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 12 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 2 MIN. WANDELEN
EN 3 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 18 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 1 MIN. WANDELEN
EN 5 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 15 MIN. HARDLOPEN

WEEK 5

OM EN OM 3 MIN. WANDELEN
EN 3 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 24 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 1 MIN. WANDELEN
EN 8 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 16 MIN. HARDLOPEN

15 MIN. HARDLOPEN

WEEK 6

OM EN OM 2 MIN. WANDELEN
EN 3 MIN. HARDLOPEN

TOTAAL: 24 MIN. HARDLOPEN

10 MIN. HARDLOPEN, 4 MIN.
WANDELEN EN 10 MIN.
HARDLOPEN

TOTAAL: 20 MIN. HARDLOPEN

10 MIN. HARDLOPEN, 3 MIN.
WANDELEN EN 10 MIN.
HARDLOPEN

TOTAAL: 20 MIN. HARDLOPEN

WEEK 7

2X 10 MIN. HARDLOPEN EN 3
MIN. WANDELEN, DAN 5 MIN.
HARDLOPEN

TOTAAL: 25 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 10 MIN.
HARDLOPEN EN 3 MIN.
WANDELEN

TOTAAL: 30 MIN. HARDLOPEN

OM EN OM 10 MIN.
HARDLOPEN EN 2 MIN.
WANDELEN

TOTAAL: 30 MIN. HARDLOPEN

WEEK 8

15 MIN. HARDLOPEN, 4 MIN.
WANDELEN EN 10 MIN.
HARDLOPEN

TOTAAL: 25 MIN. HARDLOPEN

15 MIN. HARDLOPEN, 4 MIN.
WANDELEN EN 15 MIN.
HARDLOPEN

TOTAAL: 30 MIN. HARDLOPEN

20 MIN. HARDLOPEN, 3 MIN.
WANDELEN EN 10 MIN.
HARDLOPEN

TOTAAL: 30 MIN. HARDLOPEN

WEEK 9

20 MIN. HARDLOPEN, 5 MIN.
WANDELEN EN 15 MIN.
HARDLOPEN

TOTAAL: 35 MIN. HARDLOPEN

10 MIN. HARDLOPEN, 1 MIN.
WANDELEN EN 10 MIN.
HARDLOPEN

TOTAAL: 20 MIN. HARDLOPEN

30 MIN. HARDLOPEN