

LOOPSHEMA BEGINNERS*

» Als u meer dan 10 kilo overgewicht heeft, is het aan te raden eerst een aantal weken stevig te wandelen in combinatie met een dieet. » Het doel is dat u na 12 weken 20 minuten lang in een goed tempo kan hardlopen. » Loop 3 keer per week met een dag rust. » Zorg dat uw hartslagfrequentie 160 is minus uw leeftijd. » Begin en eindig elke training altijd met vijf minuten wandelen. » Tijdens de aangegeven pauzes doorwandelen. » Draai halverwege de trainingstijd om, zodat u dicht bij het beginpunt eindigt.

Week	dag 1	dag 2	dag 3
1	6 x 1	6 x 1	6 x 1
2	4 x 2	3 x 2	5 x 2
3	5 x 2	4 x 2	5 x 3
4	5 x 3	5 x 2	4 x 4
5	5 x 3	6 x 2	5 x 4
6	5 x 4	5 x 3	4 x 5
7	5 x 5	6 x 3	3 x 8
8	4 x 6	5 x 4	3 x 8
9	3 x 8	4 x 5	3 x 9
10	3 x 8	4 x 5	5 x 6
11	3 x 10	4 x 6	3 x 10
12	3 x 10	4 x 6	1 x 20

* In het schema staat eerst het aantal keren dat u loopt, daarna de hoeveelheid minuten die u loopt. Elke keer dat u de hoeveelheid minuten die staat aangegeven heeft gelopen, houdt u 2 minuten wandelpauze aan.