



DE HARDLOOPWINKEL

Week:	Looptraining 1	Looptraining 2	Looptraining 3	Opmerking
1	Duurloop 0:30	Herstellloop 0:20	Duurloop 1:00	Kies een aanvangstempo wat comfortabel aanvoelt. Dus niet te intensief!
2	Duurloop 0:35	Herstellloop 0:20	Duurloop 1:05	Houdt u aan de tijden. Denk niet: gaat lekker loop nog even door!
3	Duurloop 0:40	Herstellloop 0:20	Duurloop 1:10	De tweede looptraining is een hersteltraining, geniet ervan!
4	Duurloop 0:45	Herstellloop 0:25	Duurloop 1:15	Maak er een gewoonte van om na afloop van de looptraining wat rek-/strekoefeningen te doen!
5	Duurloop 0:20	Rust dag	Duurloop 0:30	Deze week staat in het teken van het herstel. Lichaam en geest worden extra opgeladen!
6	Duurloop 0:45	Herstellloop 0:20	Duurloop 1:15	
7	Duurloop 0:50	Herstellloop 0:25	Duurloop 1:25	
8	Duurloop 1:00	Herstellloop 0:20	Duurloop 1:35	
9	Duurloop 1:10	Herstellloop 0:25	Duurloop 1:45	
10	Duurloop 0:30	Herstellloop 0:20	1/2 Marathon hardlopen!	

halve marathon uitlopen 3x per week