

Start Running - Schema

week	aantal minuten											lopen	wandelen	totaal	
1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	10	10	20
	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	10	10	20
	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	10	10	20
2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	12	12	24
	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	12	12	24
	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	12	12	24
3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	14	13	27
	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	14	13	27
	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	14	13	27
4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	17	12	29
	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	17	12	29
	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	17	12	29
5	4	3	5	3	5	3	4	3	3	3	3	3	18	12	30
	4	3	5	3	5	3	4	3	3	3	3	3	18	12	30
	4	3	5	3	5	3	4	3	3	3	3	3	18	12	30
6	5	2	7	2	7	2	5	2	2	2	2	2	24	8	32
	5	2	7	2	7	2	5	2	2	2	2	2	24	8	32
	5	2	7	2	7	2	5	2	2	2	2	2	24	8	32
7	8	2	10	3	8	2	2	2	2	2	2	2	26	7	33
	8	2	10	3	8	2	2	2	2	2	2	2	26	7	33
	8	2	10	3	8	2	2	2	2	2	2	2	26	7	33
8	11	2	11	2	8	1	1	1	1	1	1	1	30	5	35
	11	2	11	2	8	1	1	1	1	1	1	1	30	5	35
	11	2	11	2	8	1	1	1	1	1	1	1	30	5	35
9	13	2	13	2	8	1	1	1	1	1	1	1	34	5	39
	13	2	13	2	8	1	1	1	1	1	1	1	34	5	39
	13	2	13	2	8	1	1	1	1	1	1	1	34	5	39
10	28	1' of 2' wandelpauze naar eigen keuze inlassen										28		28	
	30	1' of 2' wandelpauze naar eigen keuze inlassen										30		30	
	32	1' of 2' wandelpauze naar eigen keuze inlassen										32		32	

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden