

# LOOPSHEMA'S

## Loopschema voor beginners

Als u meer dan 10 kilo overgewicht heeft, is het beter voorafgaand aan dit schema zes weken 3 x per week 15 tot 30 minuten te gaan wandelen in combinatie met een dieet.

Het doel van dit schema is dat u na 12 weken 20 minuten in een beheerst tempo kunt hardlopen. Loop 3 x per week met minstens 1 rustdag ertussen. Het hardlopen in de eerste maanden zo rustig mogelijk uitvoeren! Begin en eindig iedere training altijd met 5 minuten wandelen.

Ook tijdens de aangegeven pauzes gaat u wandelen en halverwege de training keert u om, zodat u weer dichtbij het beginpunt eindigt.

Uitleg onderstaand schema: programma week 1, Dag 1: Start met 5 minuten wandelen als warming-up, daarna 1 minuut rustig hardlopen en 2 minuten wandelen, dit 6x uitvoeren en eindigen met 5 minuten wandelen als cooling down..

WEEK	DAG 1	DAG 2	DAG 3
1	6 x 1 +2W	6 x 1 +2W	6 x 1 +2W
2	4 x 2 +2W	3 x 2 +2W	5 x 2 +2W
3	5 x 2 +2W	4 x 2 +2W	4 x 3 +2W
4	5 x 3 +2W	5 x 2 +2W	4 x 4 +2W
5	5 x 3 +2W	6 x 2 +2W	5 x 4 +2W
6	5 x 4 +2W	5 x 3 +2W	4 x 5 +2W
7	5 x 5 +2W	6 x 3 +2W	3 x 8 +2W
8	4 x 6 +2W	5 x 4 +2W	3 x 8 +2W
9	3 x 8 +2W	4 x 5 +2W	3 x 9 +2W
10	3 x 8 +2W	4 x 5 +2W	5 x 6 +2W
11	3 x 10 +2W	4 x 6 +2W	3 x 10 +2W
12	3 x 10 +2W	4 x 6 +2W	1 x 20 MIN

# LOOPSCHEMA'S

## Loopschema voor gevorderden

Het doel van dit schema is dat u na 8 weken in een praattempo 40 minuten achtereen kunt hardlopen. Loop wekelijks 3x, met minstens 1 rustdag erna. Zorg dat uw hartslag hierbij niet boven de 150 slagen/ minuut komt, dat betekent: heel rustig hardlopen! Start en eindig iedere training steeds met 5 minuten wandelen.

Wandelpauzes van 2 minuten aanhouden en keer halverwege de training om, zodat u weer in de buurt van het beginpunt eindigt.

Uitleg onderstaand schema, programma week 1 Dag 1: Start met 5 minuten wandelen als warming-up, daarna 10 minuten rustig hardlopen en 2 minuten wandelen, dit 3x uitvoeren en eindigen met 5 minuten wandelen als cooling down.

WEEK	DAG 1	DAG 2	DAG 3
1	3 x 10 +2W	4 x 8 +2W	3 x 12 +2W
2	2 x 12 +2W	4 x 8 +2W	1 x 25 MIN
3	2 x 16 +2W	4 x 8 +2W	3 x 13 +2W
4	2 x 17 +2W	4 x 8 +2W	1 x 30 MIN
5	2 x 18 +2W	4 x 8 +2W	3 x 14 +2W
6	2 x 19 +2W	4 x 8 +2W	1 x 35 MIN
7	2 x 20 +2W	4 x 8 +2W	3 x 15 +2W
8	2 x 20 +2W	4 x 8 +2W	1 x 40 MIN