



Ben jij al fit voor defensie?

HARDLOPEN TRAININGSSCHEMA

VERVOLG SCHEMA

6 WEKEN



DJACK LITTEL
PERSONAL
TRAINER

VERVOLG HARDLOOPSHEMA

Het BEGINNERS schema vind je hier: <http://defensiefit.nl/hardlopen/hardlopen-voor-beginners/>

Bij vragen of onduidelijkheden over dit vervolgschema? Laat dan een reactie achter op de site:

<http://defensiefit.nl/hardlopen/hardlopen-voor-beginners-vervolgschema/>



Week	aantal minuten	soort training	Hartslag	training	uitgevoerd
week 1	22	tempoduur	Zone 3-4	5/4/3 met R5	
	29	duurtraining	Zone 2	12/12 met R5	
	30	interval	Zone 4-5	3x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]	
TOTAAL	81				
week 2	20	tempoduur	Zone 3-4	5/4/3 met R4	
	29	duurtraining	Zone 2	12/12 met R5	
	30	interval	Zone 4-5	10x [1 met R2]	
TOTAAL	79				
week 3	30	tempoduur	Zone 3-4	6/5/4/3 met R4	
	31	duurtraining	Zone 2	8/7/6 met R5	
	40	interval	Zone 4-5	4x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]	
TOTAAL	101				
week 4	34	tempoduur	Zone 3-4	6/6/5/5 met R4	
	35	duurtraining	Zone 2	12/6/12 met R5	
	25	interval	Zone 4-5	10x [1 met R1,5]	
TOTAAL	94				
week 5	34	tempoduur	Zone 3-4	7/6/5/4 met R4	
	35	duurtraining	Zone 2	12/6/12 met R5	
	40	interval	Zone 4-5	4x [2, R1, 1½, R1, 1, R3,5]	
TOTAAL	109				
week 6	40	tempoduur	Zone 3-4	6/6/6/6 met R4	
	35	duurtraining	Zone 2	9/8/7 met R5	
	32	interval	Zone 4-5	8x [2 met R2]	
TOTAAL	107				

Toelichting & Uitleg

Week 1, training 1:

Tempo training

In totaal duurt deze training: 22 minuten

Deze training voer je uit in **zone 3-4** van de Zoladz methode.

Mocht je (nog) niet weten hoe het werkt met de zones van de Zoladz methode, lees dan hier de uitleg daarover:

<http://defensiefit.nl/hardlopen/hardlopen-en-de-zoladz-methode/>

Je training ziet er als volgt uit:

5/4/3 met R5

Je voert dit als volgt uit:

5 minuten hardlopen in zone 3-4

5 minuten rustig wandelen (hartslag omlaag brengen)

4 minuten hardlopen in zone 3-4

5 minuten rustig wandelen (hartslag omlaag brengen)

3 minuten hardlopen in zone 3-4

Week 1, training 2:

Duur training

In totaal duurt deze training: 29 minuten

Deze training voer je uit in **zone 2** van de Zoladz methode.

Je training ziet er als volgt uit:

12/12 met R5

Je voert dit als volgt uit:

12 minuten hardlopen in zone 2

5 minuten rustig wandelen

12 minuten hardlopen in zone 2

In totaal heb je dus 2x 12 minuten hardgelopen met 5 minuten rust tussendoor.

Week 1, training 3:

Interval training

In totaal duurt deze training: 30 minuten

Deze training voer je uit in **zone 4-5** van de Zoladz methode.

Je training ziet er als volgt uit:

3x (2, R1, 1½, R1, 1, R3,5)

Je voert dit als volgt uit:

2 minuten hardlopen in zone 4-5

1 minuut rustig wandelen

1½ minuut hardlopen in zone 4-5

1 minuut rustig wandelen

1 minuut hardlopen in zone 4-5

3½ minuut rustig wandelen

Je bent nu precies 10 minuten bezig, hierdoor kun je het op je horloge makkelijk bijhouden!

Deze serie doe je in totaal 3x, waardoor je in totaal 30 minuten bezig bent.