

Kopslopers beginnersschema 3 keer per week

Week 1:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 4x 2 min. lopen met 2 min. wandelen als pauze
Vr/za/zo: 4x 2 min. lopen met 2 min. wandelen als pauze

Week 2:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 4x 3 min. lopen met 2 min. wandelen als pauze
Vr/za/zo: 4x 3 min. lopen met 2 min. wandelen als pauze

Week 3:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 2x 4 min. en 2x 3 min. lopen met 2 min. wandelen als pauze
Vr/za/zo: 2x 4 min. en 2x 3 min. lopen met 2 min. wandelen als pauze

Week 4:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 2x 5 min. lopen, 3 min. wandelpauze en 2x 3 min. lopen, 2 min. wandelpauze
Vr/za/zo: 2x 5 min. lopen, 3 min. wandelpauze en 2x 3 min. lopen, 2 min. wandelpauze

Week 5:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 2x 8 min. lopen, 3 min. wandelpauze en 2x 3 min. lopen, 2 min. wandelpauze
Vr/za/zo: 2x 6 min. lopen, 3 min. wandelpauze en 2x 3 min. lopen, 2 min. wandelpauze

Week 6:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 2x 10 min. lopen, 3 min. wandelpauze en 2x 3 min. lopen, 2 min. wandelpauze
Vr/za/zo: 2x 8 min. lopen, 3 min. wandelpauze en 2x 3 min. lopen, 2 min. wandelpauze

Week 7:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 2x 12 min. lopen, 3 min. wandelpauze en 2x 3 min. lopen, 2 min. wandelpauze
Vr/za/zo: 2x 10 min. lopen, 3 min. wandelpauze en 2x 3 min. lopen, 2 min. wandelpauze

Week 8:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 10 min. lopen, 2 min. wandelen, 15 min. lopen
Vr/za/zo: 2x 15 min. lopen, 3 min. wandelen

Week 9:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 2x 15 min. lopen, 3 min. wandelen
Vr/za/zo: 15 min. lopen, 5 min. wandelen, 20 min. lopen

Week 10:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 2x 15 min. lopen, 3 min. wandelen
Vr/za/zo: 2x 20 min. lopen, 5 min. wandelen

Week 11:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 10 min. lopen, 2 min. wandelen, 20 min. lopen
Vr/za/zo: 15 min. lopen, 5 min. wandelen, 25 min. lopen

Week 12:

Maandag: Kopslopers training
Wo/do: 15 min. lopen, 5 min. wandelen, 30 min. lopen
Vr/za/zo: 15 min. lopen, 5 min. wandelen, 30 min. lopen