

Hi,

Hierbij het gratis hardloopschema voor beginners.

Drie gratis hardloopschema's

- Eén voor als je echt fanatiek je leven om wilt gooien en drie keer per week tijd wilt maken voor een rondje hardlopen.
- Twee keer trainen als je iets minder de tijd hebt.
- Als je het écht druk hebt hebben we zelfs een schema voor één keer per week hardlopen.

Kortom, geen smoesjes meer maar knallen!

Blogs/Recepten

Op de website www.sport-schema.nl worden bijna wekelijks nieuwe blogs en recepten geplaatst. Ook hier is veel informatie te vinden met betrekking tot voeding. Hierbij alvast linkjes naar twee blogs over voeding.

[Voeding deel 1](#)

[Voeding deel 2](#)

Online bestellen

Wij werken onder andere samen met Body&Fit en de Superfoodstore. Vaak krijg je via onze site mooie aanbiedingen.

Kijk voor onze partners op <https://sport-schema.nl/partner-links/>

Alvast heel veel succes!

Groetjes,
Fleur
Trainer bij Sport-Schema



Week 1		
1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
1 minuut hardlopen 1 minuut wandelen 10x herhalen	1 minuut hardlopen 1 minuut wandelen 10x herhalen	1 minuut hardlopen 1 minuut wandelen 10x herhalen
	1 minuut hardlopen 1 minuut wandelen 10x herhalen	5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 2x herhalen
		5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 2x herhalen

Week 2		
1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 7x herhalen	1 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 7x herhalen	2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 7x herhalen
	2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 8x herhalen	6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 2x herhalen
		6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 2x herhalen

Week 3		
1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 7x herhalen	3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 7x herhalen	3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 7x herhalen
	3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 8x herhalen	6 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 2x herhalen
		6 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 2x herhalen

Week 4

1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
5 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 6x herhalen	4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 6x herhalen	4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 6x herhalen
	4 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 6x herhalen	7 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 2x herhalen
		7 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 2x herhalen

Week 5

1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
7 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 4x herhalen	6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 4x herhalen	6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 4x herhalen
	12 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 2x herhalen	15 minuten hardlopen
		15 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

Week 6

1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
10 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 4x herhalen	6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 4x herhalen	6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 4x herhalen
	7 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 3x herhalen	18 minuten hardlopen
		18 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

Week 7		
1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
13 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 2x herhalen	12 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 2x herhalen	12 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 2x herhalen
	15 minuten hardlopen 4 minuten wandelen 2x herhalen	21 minuten hardlopen
		15 minuten hardlopen 3 minuten sprinten

Week 8		
1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
16 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen	15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen	15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen
	17 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen	22 minuten hardlopen
		24 minuten hardlopen

Week 9		
1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
19 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen	16 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen	18 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen
	19 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen	25 minuten hardlopen
		25 minuten hardlopen 2 minuten sprinten

Week 10

1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
24 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen	35 minuten rustig hardlopen	40 minuten rustig hardlopen
	15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen	15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen 2x herhalen
		30 minuten hardlopen

Week 11

1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
35 minuten rustig hardlopen	40 minuten rustig hardlopen	35 minuten rustig hardlopen
	30 minuten hardlopen 2 minuten sprinten	30 minuten hardlopen 2 minuten sprinten
		35 minuten hardlopen

Week 12

1x per week trainen	2x per week trainen	3x per week trainen
5 kilometer hardlopen	20 minuten rustig hardlopen	20 minuten rustig hardlopen
	5 kilometer hardlopen	25 minuten rustig hardlopen
		5 kilometer hardlopen