

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1		8x2 min. rustig lopen Pauze: 1 min. wandelen		4x4 min. rustig lopen Pauze: 1 min. wandelen		25 min. onafgebroken rustig lopen	
Week 2		4x6 min. rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen		8x3 min. rustig lopen Pauze: 2 min. dribbelen		35 min. onafgebroken rustig lopen	
Week 3		2x15 min. rustig lopen Pauze: 3 min. wandelen		5x6 min. rustig lopen Pauze: 2 min. dribbelen		45 min. onafgebroken rustig lopen	
Week 4		4x5 min. rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen		3x8 min. rustig lopen Pauze: 2 min. dribbelen		50 min. onafgebroken rustig lopen of 5 km presatie loop	
Week 5		4x8 min. rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen		10x3 min. rustig lopen Pauze: 2 min. dribbelen		50 min. onafgebroken rustig lopen	
Week 6		4x5 min rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen		20 min. rustig lopen met 3x150 meter versnellen		Test loop 10 km rustig lopen	
Week 7		3,5,7,5,3 min. rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen		3x12 min. rustig lopen Pauze: 2 min. dribbelen		2x20 min. rustig lopen Pauze: 2 min. wandelen	
Week 8		30 min. rustig lopen met 3x100 meter versnellen		2x8 min. rustig lopen Pauze: 2 min. dribbelen		10 km wedstrijd op eigen tempo	

Raadpleeg altijd eerst een arts voordat er begonnen gaat worden met hardlopen. Ga nooit maximaal. Bij klachten direct een arts raadplegen voordat het schema weer opgepakt gaat worden.

Legenda:

De training is opgebouwd met herhalingen tussen de herhalingen is er een pauze.

Bijvoorbeeld: 2x12 min. rustig lopen met 3 min. pauze: 12 min. lopen 3 min. wandelen en weer 12 min. lopen 3 min. wandelen.

Rustig lopen: lopen op een tempo waar nog gepraat kan worden

Dribbelen: tempo dat net iets sneller is dan wandelen, maar stukken makkelijker gaat dan rustig lopen

Wandelen: probeer niet stil te staan, maar wandel (stevig) door