

Trainingsschema hardlopen voor beginners (10 km)

Week 1	Donderdag	1 minuut	lopen	2 minuten	wandelen	5x
Week 2	Maandag	2 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	4x
		1 minuut	lopen	3 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	2 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	4x
		1 minuut	lopen	3 minuten	wandelen	1x
Week 3	Maandag	3 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	4x
	Donderdag	3 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	4x
Week 4	Maandag	4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		3 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
		4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		3 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
		4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
Week 5	Maandag	5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		3 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
	Donderdag	5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		3 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
Week 6	Maandag	5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		3 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
	Donderdag	5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		3 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
		5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x

Week 7	Maandag				
	5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	7 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	Donderdag				
	5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	7 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	5 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
Week 8	Maandag				
	6 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	10 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	5 minuten	lopen	1 minuten	wandelen	1x
	4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	Donderdag				
	6 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	10 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	5 minuten	lopen	1 minuten	wandelen	1x
	4 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
Week 9	Maandag				
	6 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	12 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	6 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	4 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
	Donderdag				
	6 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	12 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	6 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	4 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
Week 10	Maandag				
	9 minuten	lopen	1 minuten	wandelen	1x
	10 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	6 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	8 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
	Donderdag				
	9 minuten	lopen	1 minuten	wandelen	1x
	10 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	6 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	8 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x

Week 11	Maandag	10 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	3x
		5 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	10 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	3x
		5 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
Week 12	Maandag	12 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	3x
		5 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	12 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	3x
		5 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
Week 13	Maandag	12 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	3x
		5 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	12 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	3x
		5 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
Week 14	Maandag	15 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
		5 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	13 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	3x
Week 15	Maandag	18 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	2x
		5 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	10 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	4x
Week 16	Maandag	13 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	3x
		6 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	18 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
		6 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x

Week 17	Maandag	20 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	2x
	Donderdag	18 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
		6 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
Week 18	Maandag	22 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	2x
	Donderdag	20 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
		5 minuten	lopen	1 minuten	wandelen	1x
Week 19	Maandag	24 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	2x
	Donderdag	20 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
		6 minuten	lopen	1 minuten	wandelen	1x
Week 20	Maandag	28 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	1x
		15 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	10 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	4x
Week 21	Maandag	30 minuten	lopen	5 minuten	wandelen	1x
		10 minuten	lopen	1 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	10 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	4x
Week 22	Maandag	35 minuten	lopen	5 minuten	wandelen	1x
		5 minuten	lopen	1 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	15 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	3x
Week 23	Maandag	40 minuten	lopen	5 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	22 minuten	lopen	3 minuten	wandelen	2x

Week 24	Maandag	45 minuten	lopen	5 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	23 minuten	lopen	2 minuten	wandelen	2x
Week 25	Maandag	50 minuten	lopen	10 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	26 minuten	lopen	4 minuten	wandelen	2x
Week 26	Maandag	55 minuten	lopen	10 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	28 minuten	lopen	4 minuten	wandelen	2x
Week 27	Maandag	60 minuten	lopen	10 minuten	wandelen	1x
	Donderdag	30 minuten	lopen	5 minuten	wandelen	2x