

Hardloop schema

Beginner tot 5km



Equifit
Een fit leven voor ruiter en paard

Week 1

DAG 1	INTERVAL TRAINING 8 keer 1 minuut hardlopen en 2 minuten wandelen
DAG 2	BENEN TRAINING 8 lunges per been, 8 squat, 10 calf raises, 20 jumping jacks, 8 glute bridge Doe dit 2 rondes
DAG 3	INTERVAL TRAINING 8 keer 1 minuut hardlopen en 1 minuut en 45 seconden wandelen

Week 2

DAG 1	INTERVAL TRAINING 10 keer 1 minuut hardlopen en 2 minuten wandelen
DAG 2	BENEN TRAINING 8 lunges per been, 8 squat, 10 calf raises, 20 jumping jacks, 8 glute bridge Doe dit 2 rondes
DAG 3	INTERVAL TRAINING 10 keer 1 minuut hardlopen en 1 minuut en 45 seconden wandelen

Week 3

DAG 1	INTERVAL TRAINING 8 keer 2 minuten hardlopen en 2 minuten wandelen
DAG 2	BENEN TRAINING 8 jumpsquats, 8 V-ups, 10 calf raises, 1 minuut high knees Doe dit 3 rondes
DAG 3	INTERVAL TRAINING 10 keer 2 minuten hardlopen en 1 minuut en 45 seconden wandelen

Week 4

DAG 1	INTERVAL TRAINING 6 keer 2 minuut en 30 seconden hardlopen en 1 minuut en 30 seconden wandelen
DAG 2	BENEN TRAINING 8 jumpsquats, 8 V-ups, 10 calf raises, 1 minuut high knees Doe dit 3 rondes
DAG 3	INTERVAL TRAINING 10 keer 2 minuten hardlopen en 1 minuut wandelen

Week 5

DAG 1	INTERVAL TRAINING 5 keer 2 minuten en 30 seconden hardlopen en 2 minuten wandelen
DAG 2	BENEN STRETCHEN Zoek een leuke stretchworkout of kijk op onze pagina!
DAG 3	INTERVAL TRAINING 5 keer 3 minuten hardlopen en 2 minuten wandelen

Week 6

DAG 1	INTERVAL TRAINING 8 keer 3 minuten hardlopen en 1 minuut wandelen
DAG 2	INTERVAL TRAINING 3x 5 minuten hardlopen en 3 minuten wandelen.
DAG 3	WANDELING Wandeling van 30 minuten

Hardloop schema

Beginner tot 5km



Equifit
Een fit leven voor ruiter en paard

Week 7

DAG 1	INTERVAL TRAINING 3 keer 5 minuten hardlopen en 3 minuten wandelen
DAG 2	WANDELING Maak een wandeling van 40 minuten.
DAG 3	DUURLOOP Loop vandaag op een rustig tempo zo lang als je kan. Probeer niet te overhaasten en niet te ver te gaan.

Week 8

DAG 1	INTERVAL TRAINING 4 keer 7 minuten hardlopen en 2 minuten wandelen
DAG 2	INTERVAL TRAINING 4 keer, 3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen
DAG 3	DUURLOOP Wandel 5 minuten, daarna 15 minuten hardlopen.

Week 9

DAG 1	INTERVAL TRAINING 2 keer 10 minuten hardlopen en 3 minuten wandelen
DAG 2	WANDELING EN STRETCHEN 60 minuten wandelen Stretchroutine, deze kan je vinden op onze social media
DAG 3	INTERVAL TRAINING Wandel 5 minuten, daarna 20 minuten hardlopen.

Week 10

DAG 1	INTERVAL TRAINING 12 minuten hardlopen en daarna 5 minuten wandelen, 7 minuten hardlopen
DAG 2	INTERVAL TRAINING 15 keer 1 minuut hardlopen en 30 seconden wandelen
DAG 3	DUURLOOP Wandel 5 minuten, daarna 25 minuten hardlopen.

Week 11

DAG 1	INTERVAL TRAINING Zorg dat je vandaag 2 keer 2,5 km gaat hardlopen met tussendoor 5 minuten wandelen.
DAG 2	BENEN STRETCHEN Zoek een leuke stretchworkout of kijk op onze pagina!
DAG 3	DUURLOOP Wandel 5 minuten, daarna 30 minuten hardlopen.

Week 12

DAG 1	INTERVAL TRAINING 8 keer 4 minuten hardlopen en 1 minuut wandelen
DAG 2	WANDELING maak een wandeling van 30 minuten.
DAG 3	5 KM DUURLOOP! Loop 5 km hard! succes 🥳🥳