

Trainingsprogramma voor beginners: 10 weken



		+ = 1 minuut lopen aan 60% - 80% van je HRmax*	0 = 1 minuut wandelen	TOTAAL
WEEK 1	DAG 1	+ 0 + 0 ++ 00 ++ 00 +++ 000		18 min.
	DAG 2	rustdag		
	DAG 3	+ 0 + 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000		20 min.
	DAG 4	rustdag		
	DAG 5	+ 0 ++ 00 ++ 00 +++ 000 +++ 000		22 min.
	DAG 6 & 7	rustdagen		
WEEK 2	DAG 1	+ 0 ++ 00 ++ 00 +++ 000 +++ 000		22 min.
	DAG 2	rustdag		
	DAG 3	++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 000		22 min.
	DAG 4	rustdag		
	DAG 5	+ 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 000		24 min.
	DAG 6 & 7	rustdagen		
WEEK 3 & 4	DAG 1	+ 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 00		24 min.
	DAG 2	rustdag		
	DAG 3	++ 00 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0		25 min.
	DAG 4	rustdag		
	DAG 5	+ 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 000		26 min.
	DAG 6 & 7	rustdagen		
WEEK 5 & 6	DAG 1	++ 00 +++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 00		32 min.
	DAG 2	rustdag		
	DAG 3	++ 0 +++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 000		33 min.
	DAG 4	rustdag		
	DAG 5	++ 00 +++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 000		34 min.
	DAG 6 & 7	rustdagen		
WEEK 7	DAG 1	+++++ 0 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00		32 min.
	DAG 2	rustdag		
	DAG 3	+++++ 0 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00		37 min.
	DAG 4	rustdag		
	DAG 5	+++++ 00 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00		37 min.
	DAG 6 & 7	rustdagen		
WEEK 8 & 9	DAG 1	+++++ 00 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00		34 min.
	DAG 2	rustdag		
	DAG 3	+++++ 0 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00		37 min.
	DAG 4	rustdag		
	DAG 5	+++++ 0 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00		32 min.
	DAG 6 & 7	rustdagen		
WEEK 10	DAG 1	30 min. joggen met 1 of 2 min. wandelen naar keuze		
	DAG 2	rustdag		
	DAG 3	32 min. joggen met 1 of 2 min. wandelen naar keuze		
	DAG 4	rustdag		
	DAG 5	30 min. joggen zonder wandelen		
	DAG 6 & 7	rustdagen		

Een gepersonaliseerd schema vind je op www.myASICS.be. Al meer dan 260.000 lopers zijn je voorgegaan.