

## Het lichaam van de loper is belangrijker dan het schema! Luister naar jouw lichaam. 😊

### Periode 1

Opbouw: Duur

Techniekaccent: Houding

Denk deze hele periode aan een trotse hardloper. Probeer zo rechtop mogelijk te lopen en te wandelen.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Totaal min.
Week 1	Hoeveel tijd heb ik nodig: 34 min.  Warming-up: 10 min wandelen.  Programma: 14 x 30 sec hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. Rustpauze tussen het hardlopen 1 minuut wandelen. Niet stilstaan. Mocht je met iemand hardlopen,			30 minuten wandelen. Niet slenteren. Denk aan je houding! Vraag eventueel aan degene die met je wandelt of je rechtop loopt. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden. Probeer het wandelen eens af te wisselen met stukjes huppelen.				7 min hardlopen in praattempo. 64 minuut wandelen.

	<p>vraag dan of je rechtop loopt. Lukt dat niet. Bekijk jezelf dan eens in een winkelruit om te zien hoe je loopt.</p> <p>Cooling down: 10 minuten wandelen.</p>							
<b>Week 2</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 48 min</p> <p>Warming up: 10 minuten wandelen.</p> <p>Programma: 11 x 1 minuut hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. Rustpauze tussen het hardlopen 1,5 minuut wandelen. Blijf in beweging.</p>			<p>35 minuten wandelen. Niet slenteren. Bekijk jezelf eens in een ruit als je wandelt. Loop je rechtop en met je schouders naar achteren? Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden. Probeer het wandelen eens af te wisselen met stukjes huppelen.</p>				<p>11 min hardlopen in praattempo. 71,5 minuut wandelen.</p>

	Cooling down: 10 minuten wandelen.							
<b>Week 3</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 48 min</p> <p>Warming up: 10 minuten wandelen.</p> <p>Programma: 11 x 1,5 minuut hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. Mocht je met iemand hardlopen, vraag dan of je rechttop loopt. Rustpauze tussen het hardlopen 1 minuut wandelen.</p> <p>Cooling down: 10 minuten wandelen.</p>			<p>40 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden. Probeer het wandelen eens af te wisselen met stukjes huppelen.</p>				<p>16,5 min hardlopen in praattempo 71 min wandelen</p>
<b>Week 4</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 40 min.</p>			<p>30 minuten wandelen. Niet slenteren.</p>				<p>12 min hardlopen in praattempo</p>

	<p>Warming up: 8 minuten wandelen, daarna 2 minuten dribbelen. Dribbelen is langzamer dan jouw hardlooptempo en sneller dan wandelen.</p> <p>Programma: 3 x 4 minuten hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. Rustpauze tussen het hardlopen 1 minuut wandelen. Bekijk jezelf eens in een ruit als je hardloopt. Loop je rechtop?</p> <p>Cooling down:</p>			<p>Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden. Probeer het wandelen eens af te wisselen met stukjes huppelen.</p>				<p>4 min dribbelen 56 min wandelen.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

2 minuten dribbelen, daarna 8 wandelen.								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

## Het lichaam van de loper is belangrijker dan het schema! Luister naar jouw lichaam. ☺

Periode 2

Opbouw: Duur

Techniekaccent: armen

Denk deze hele periode aan ontspannen armen. Neem eventueel een chipsje, chipito mee tussen je duim en wijsvinger tijdens het hardlopen. Bij thuiskomst moet het chipsje nog heel zijn. Natuurlijk ben je de trotse hardloper niet vergeten.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Totaal min
<b>Week 5</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 48 min.</p> <p>Warming up: 8 minuten wandelen, daarna 2 minuten dribbelen. Dribbelen is langzamer dan jouw hardlooptempo en sneller dan wandelen.</p>			<p>40 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van je studie, stage ed. Laat je armen ontspannen mee bewegen tijdens het wandelen. Probeer het wandelen eens af te wisselen met stukjes huppelen.</p>				<p>16,5 min hardlopen in praattoempo 4 min dribbelen 68 min wandelen</p>

	<p>Programma: 11 x 1,5 minuut hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. Rustpauze tussen het hardlopen 1 minuut wandelen. Niet vergeten een chipsje mee te nemen.</p> <p>Cooling down: 2 minuten dribbelen, daarna 8 minuten wandelen.</p>							
<b>Week 6</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 48 min.</p> <p>Warming up: 6 minuten wandelen, daarna 4 minuten dribbelen.</p> <p>Programma:</p>			<p>45 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden. Probeer het wandelen eens af te wisselen</p>				<p>21 min hardlopen in praattempo 8 minuten dribbelen 64 min wandelen</p>

	<p>7 x 3 minuten hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. Rustpauze tussen het hardlopen 1 minuut wandelen. De hoek van je elleboog is ongeveer 90 graden als je hardloopt.</p> <p>Cooling down: 4 minuten dribbelen, daarna 6 minuten wandelen.</p>			met stukjes huppelen.				
<b>Week 7</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 50 min.</p> <p>Warming up: 6 minuten wandelen, daarna 4 minuten dribbelen.</p>			<p>50 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden. Probeer het wandelen eens af te wisselen</p>				<p>25 min hardlopen in praattempo 8 minuten dribbelen 67 minuten wandelen.</p>

	<p>Programma: 5 x 5 minuten hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. De laatste minuut van de interval versnel je iets. Denk aan je ontspannen polsen en handen als je versnelt. Rustpauze tussen het hardlopen 1 minuut.</p> <p>Cooling down: 4 minuten dribbelen, daarna 6 minuten wandelen.</p>			met stukjes huppelen.				
<b>Week 8</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 52 min.</p> <p>Warming up: 6 minuten wandelen, daarna 4</p>			40 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden.				22 min hardlopen in praattempo 8 min dribbelen 60 minuten wandelen.

<p>minuten dribbelen. Dribbelen is langzamer dan jouw hardlooptempo en sneller dan wandelen.</p> <p>Programma: 2 x 5 minuten, 1 x 8 minuten, 1 x 4 minuten hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. De laatste minuut van de interval versnel je naar een tempo waarop je net niet kunt praten. Denk aan je ontspannen polsen en handen als je versnelt. Rustpauze tussen het hardlopen 2 minuten.</p>			<p>Denk aan de ontspannen armen tijdens het wandelen. Probeer het wandelen eens af te wisselen met stukjes huppelen.</p>					
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Cooling down: 4 minuten dribbelen, daarna 6 minuten wandelen.								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Het lichaam van de loper is belangrijker dan het schema! Luister naar jouw lichaam. 😊**

Periode 3

Opbouw: Duur

Techniekaccent: Knieinzet

Denk er deze hele periode aan om je knieën zo recht mogelijk naar voren te lopen. De ontspannen armen en de trotse hardloper ben je niet vergeten.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Totaal min
Week 9	Hoeveel tijd heb ik nodig: 48 min.  Warming up: 4 minuten wandelen. Daarna 6 minuten dribbelen.  Programma:			45 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden. Probeer het wandelen eens af te wisselen met stukjes huppelen.				21 min hardlopen in praattempo 12 min dribbelen 60 min wandelen

	<p>7 x 3 minuten hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. Rustpauze tussen het hardlopen 1 minuut wandelen.</p> <p>Cooling down: 6 minuten dribbelen, daarna 4 minuten wandelen.</p>							
<b>Week 10</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 49 minuten</p> <p>Warming up: 4 minuten wandelen, daarna 6 minuten dribbelen.</p> <p>Programma: 3 x 8 minuten hardlopen op een tempo dat jij nog kunt</p>			<p>50 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden. Probeer het wandelen eens af te wisselen met stukjes huppelen met extra hoge knieën.</p>				<p>24 min hardlopen in praattempo 12 minuten dribbelen 62,5 min wandelen</p>

	<p>praten. Rustpauze 1,5 minuut wandelen</p> <p>Cooling down: 6 minuten dribbelen, daarna 4 minuten wandelen.</p>							
<b>Week 11</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 53 minuten</p> <p>Warming-up: 4 minuten wandelen, daarna 6 minuten dribbelen.</p> <p>Programma: 3 x 10 min hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. Rustpauze 1 minuut wandelen.</p>			<p>50 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 jouw omstandigheden. Probeer eens elke knie tien keer hoog te heffen als je wandelt.</p>				<p>30 min hardlopen in praattempo 12 min dribbelen 83 min wandelen</p>

	<p>Cooling down: 6 minuten dribbelen 4 minuten wandelen.</p>							
<b>Week 12</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 52 minuten</p> <p>Warming up: 4 min. Wandelen, daarna 6 min dribbelen.</p> <p>Programma: 1 x 20 minuten, 1 x 10 minuten hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten. Rustpauze 2 minuten wandelen.</p> <p>Cooling down: 6 minuten dribbelen, daarna 4</p>			<p>50 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden. Wissel het wandelen af met stukjes huppelen.</p>				<p>30 min hardlopen in praattempo 12 minuten dribbelen 64 minuten wandelen</p>

	minuten wandelen.							
<b>Week 13</b>	<p>Hoeveel tijd heb ik nodig: 50 min</p> <p>Warming up: 4 min wandelen, daarna 6 min dribbelen</p> <p>Programma: 1 x 30 min hardlopen op een tempo dat jij nog kunt praten.</p> <p>Cooling down: 6 minuten dribbelen, daarna 4 minuten wandelen</p>			<p>50 minuten wandelen. Niet slenteren. Wandelen kan ook op dag 3, 5 of 6 afhankelijk van jouw omstandigheden.</p>				<p>30 min hardlopen in praatterpo 12 min dribbelen 58 min wandelen</p>