

Loopschema - beginnende hardlopers

NN Egmond Heroes Run 2024

Met dit loopschema ben jij er helemaal klaar voor om 14 januari 2024 aan de start te verschijnen van de NN Egmond Heroes Run! Het loopschema geldt als leidraad, je hoeft je er dus niet exact aan te houden als dat niet gaat. Het is namelijk per persoon verschillend hoe je reageert op een training. Om je een handje op weg te helpen hebben wij wat tips op een rijtje gezet!

Tips voor het hardlopen:

- Bouw het hardlopen langzaam op, zodat je lichaam kan wennen;
- Merk je dat een training te zwaar is? Herhaal dan de training van de week ervoor;
- Doe een goede warming-up;
- Stop met rennen wanneer je een pijntje op voelt komen;
- Ga met een hardloopmaatje rennen;
- Loop met muziek of je favoriete podcast.

Mocht je nog vragen hebben of persoonlijk advies willen, dan kun je altijd mailen naar tessa@more2win.com

Week	Training 1	Training 2
1	1 minuut hardlopen, 2 minuten wandelen (5x)	15 minuten wandelen
2	1 minuut hardlopen, 2 minuten wandelen (8x)	15 minuten wandelen
3	2 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (4x)	20 minuten wandelen
4	2 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (5x)	25 minuten wandelen
5	3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (3x)	25 minuten wandelen
6	3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (3x)	30 minuten wandelen
7	3 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (4x)	5 minuten hardlopen
8	4 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (1x) 4 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (2x)	5 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen. (2x)
9	7 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (2x)	7 minuten hardlopen
10	10 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen. 5 minuten hardlopen	10 min hardlopen
11	10 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (2x)	15 min hardlopen
12	20 min hardlopen	NN Egmond Heroes Run 2024 (14 januari 2024)