

Loopschema NN Egmond Heroes Run 2024

NN Egmond Heroes Run 2024

Heb jij al ervaring met hardlopen en wil jij je goed voorbereiden op de NN Egmond Heroes Run? Dan is dit loopschema mogelijk geschikt voor jou! Het verschilt per persoon verschillend hoe je op trainingen reageert. Gebruik het loopschema dan ook als leidraad en voel je niet verplicht om je exact aan de trainingen te houden. Om je een handje op weg te helpen hebben wij wat tips tijdens het hardlopen. Succes!

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, 1 minuut wandelen (6x)	10 min hardlopen
2	1 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (8x)	2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen (6x)
3	2 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (8x)	3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen (7x)
4	3 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (8x)	4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (6x)
5	4 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (6x)	5 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (4x)
6	6 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (3x)	6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (4x)
7	7 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (3x)	8 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (3x)
9	10 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (2x)	12 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (2x)
9	15 minuten hardlopen, 4 minuten wandelen (2x)	15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen (2x)
10	16 minuten hardlopen, 5 minuten wandelen (2x)	19 minuten hardlopen 5 minuten wandelen (2x)
11	20 minuten hardlopen	15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen (2x)
12	25 minuten hardlopen	NN Egmond Heroes Run 2024 (14 januari 2024)