**PROGRAMMA 4
HARDLOPEN**

|  |
| --- |
| **WEEK 1** |
| **DAG 1**Duurloop 30 min. rustig(aansluitend voorzichtige sprint van 80 meter)**DAG 2**4 x 8 min vlotpauze: 4 min. wandelen**DAG 3**duurloop 35 min. rustig |

|  |
| --- |
| **WEEK 2** |
|  **DAG 1**duurloop 30 min. ‘vlotjes’(aansluitend 3 x 80 m sprint)**DAG 2**5 x 8 min. vlot;pauze 3 min. wandelen**DAG 3**duurloop 40 min. laag tempo |

|  |
| --- |
| **WEEK 3** |
| **DAG 1**2 x 20 min. vlot;pauze 8 min.**DAG 2**5 x 8 min. vlot;pauze 3 min. wandelen**DAG 3**duurloop 45 min. Rustig(aansluitend 3 x 80 meter. sprint) |

|  |
| --- |
| **WEEK 4** |
| **DAG 1**duurloop 25 min. Rustig**DAG 2**4x 6 min. Vlotpauze 3 min. wandelen**DAG 3**duurloop 35 min. Rustig |

|  |
| --- |
| **WEEK 5** |
| **DAG 1**duurloop 10 min. rustig/duurloop 25 vlot/duurloop 10 min. rustigpauze: 5 min. wandelen**DAG 2**duurloop 30 min. rustig(aansluitend 3 x 80 m sprint)**DAG 3**duurloop 50 min. rustig |

|  |
| --- |
| **WEEK 6** |
| **DAG 1**2 min. – 4 min. – 6 min.– 8 min. – 10 min. – 6 min.– 3 min. vlot pauze 1 min. wandelen**DAG 2**duurloop 40 min. rustig**DAG 3**duurloop 50 min. rustig(aansluitend 3 x 80 meter sprint) |

|  |
| --- |
| **WEEK 7** |
| **DAG 1**4 min. – 8 min. – 12 min.– 16 min. – 10 min. – 5 min.vlot pauze 1 min. wandelen**DAG 2**duurloop 45 min. rustig**DAG 3**duurloop 55 min. rustig(aansluitend 3 x 80 meter sprint) |

|  |
| --- |
| **WEEK 8** |
| **DAG 1**duurloop 30 min. rustig**DAG 2**2x duurloop 15 min. rustigpauze 4 min.**DAG 3**duurloop 60 min. rustig(aansluitend 3 x 80 meter sprint) |