**PROGRAMMA 4  
HARDLOPEN**

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

|  |
| --- |
| **WEEK 5** |
| **DAG 1** duurloop 10 min. rustig/ duurloop 25 vlot/ duurloop 10 min. rustig pauze: 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. rustig pauze 4 min.  **DAG 3** duurloop 60 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint) |