



# Fysio Broekhuizen

fysio- & manuele therapie

## Hardloopschema 30 minuten

Doel: 30 minuten onafgebroken kunnen lopen.

Omvang: 2 - 6 km per training.

Aantal: 3- 4 keer per week.

Opmerking: Doe voor iedere training een warming-up en na afloop een cooling-down van 5 minuten.

Week	Training	Pauze	Totaal
	Lopen	Wandelen	
	(minuten)	(minuten)	(minuten)
1	4x5	3x1	24
2	6-7-6	2x1	21
3	7-8-7	2x2	26
4	10-12	2	24
5	12-9-6	2x1	29
6	15-5-5	2x2	29
7	3x9	1-2	30
8	12-12-4	2x1	30
9	2x14	2	30
10	18-10	2	30
11	24-5	1	30
12	30	-	30