



## Beginners van 30 tot 60 minuten

w=wandelen  
h=hardlopen  
p=pauze  
h\*=iets intensiever hardlopen

### 1e week

maandag		
dinsdag	$3 \times 10h p = 3w$	(3 keer 10 minuten hardlopen met een pauze daartussen van 3 minuten wandelen)
woensdag		
donderdag	$2 \times 15h p = 4w$	
vrijdag		
zaterdag		
zondag	30h erna 3 versnellingen	

### 2e week

maandag		
dinsdag	$3 \times 8h + 1 \times 8 h^* p = 2w$	
woensdag		
donderdag	$2 \times 15h p = 4w$	
vrijdag		
zaterdag		
zondag	35h erna 3 versnellingen	

### 3e week

maandag		
dinsdag	$3 \times 6h + 2 \times 6h^* p = 2w$	
woensdag		
donderdag	$20h + 15h p = 5w$	
vrijdag		
zaterdag		
zondag	40h erna 3 versnellingen	

### 4e week

maandag		
dinsdag	$2 \times 15h p = 3w$	
woensdag		
donderdag	$20h + 15h p = 5w$	
vrijdag		
zaterdag		
zondag	30h erna 3 versnellingen	





### 5e week

maandag	
dinsdag	$8h + 6h + 4h + 2h p = 2dr$
woensdag	
donderdag	$3 \times 12h p = 3w$
vrijdag	
zaterdag	
zondag	40h erna 3 versnellingen

### 6e week

maandag	
dinsdag	$5 \times 5h p = 2dr$
woensdag	
donderdag	$15h + 12h + 10h p = 2w$
vrijdag	
zaterdag	
zondag	45h erna 3 versnellingen

### 7e week

maandag	
dinsdag	$3 \times 8h p = 3dr$
woensdag	
donderdag	25h overgaand in 5h*
vrijdag	
zaterdag	
zondag	50h erna 3 versnellingen

### 8e week

maandag	
dinsdag	30h
woensdag	
donderdag	30h
vrijdag	
zaterdag	
zondag	35h erna 3 versnellingen





### 9e week

maandag	
dinsdag	$3 \times 10h \text{ p} = 3dr$
woensdag	
donderdag	10h, dan $4 \times (2h^* + 2dr)$ , dan
vrijdag	10h
zaterdag	
zondag	45h erna 3 versnellingen

### 10e week

maandag	
dinsdag	$5dr + 10h + 5h^* + 10dr + 5h^*$
woensdag	
donderdag	5dr, dan 10h, dan $8 \times (1h^* +$
vrijdag	2dr)
zaterdag	
zondag	50h erna 3 versnellingen

### 11e week

maandag	
dinsdag	5dr, dan $6h + 5h + 4h + 3h + 2h^* + 1h^*$
woensdag	$p = 2dr.$
donderdag	40h
vrijdag	
zaterdag	
zondag	55h erna 3 versnellingen

### 12e week

maandag	
dinsdag	5dr, dan 10h, dan $4 \times (3h^* + 2dr)$ , dan
woensdag	5h
donderdag	30h overgaand in 10h*
vrijdag	
zaterdag	
zondag	60h erna 3 versnellingen

