



Loopschema - Zo loop je over 10 weken 6-7km!

RELATIEVE HARTSLAGZONES

<p>Zone 1: Lage hartslag. Je kan dit blijven volhouden. Het is makkelijk om met iemand te kunnen praten.</p>	BLAUW
<p>Zone 2: Gemiddelde hartslag. Je normale looptempo. Je wordt wel moe maar toch kan je dit lang volhouden. Het kost nog net geen moeite om te kunnen blijven praten.</p>	GROEN
<p>Zone 3: Hogere hartslag. Net onder je omslagpunt. Je zou nog net met iemand kunnen praten. De inspanning kan je maximum een uur volhouden.</p>	GEEL
<p>Zone 4: Dit is aan een hoge hartslag. Je gaat snel verzuren. Je kan dit maar enkele minuten volhouden.</p>	ROOD

LOOPSCHEMA

Week 1	
Maandag	3 x 8' lopen met als rust 3' wandelen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	3 x 10' lopen met als rust 3' wandelen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	3 x 8' lopen met als rust 3' wandelen
Zondag	Rustdag
Week 2	
Maandag	3 x 8' lopen met als rust 3' wandelen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	8' - 12' - 8' lopen met als rust 3' wandelen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	3 x 8' lopen met als rust 3' wandelen
Zondag	Rustdag
Week 3	
Maandag	6' - 15' - 6' lopen met als rust 3' wandelen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	3 x 12' lopen met als rust 3' wandelen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	3 x 10' lopen met als rust 3' wandelen
Zondag	Rustdag

Doe mee met Libelle's grote fitplan



Loopschema - Zo loop je over 10 weken 6-7km!

LOOPSCHEMA

Week 4

Maandag	2 x 14' lopen met als rust 2' wandelen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	25' lopen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	2 x 15' lopen met als rust 3' wandelen
Zondag	Rustdag

Week 5

Maandag	4 x 7' lopen met als rust 2' wandelen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	Rustdag
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	30' lopen
Zondag	Rustdag

Week 6

Maandag	25' lopen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	3 x 12' lopen met als rust 3' wandelen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	35' lopen
Zondag	Rustdag

Week 7

Maandag	25' lopen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	4' - 6' - 8' - 10' lopen met als rust 1' wandelen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	35' lopen
Zondag	Rustdag

Doe mee met Libelle's grote fitplan



Loopschema - Zo loop je over 10 weken 6-7km!

LOOPSCHEMA

Week 8

Maandag	25' lopen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	3 x 12' lopen met als rust 3' wandelen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	40' lopen
Zondag	Rustdag

Week 9

Maandag	25' lopen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	2 x 20' lopen met als rust 2' wandelen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	40' lopen
Zondag	Rustdag

Week 10

Maandag	10' - 14' - 10' lopen met als rust 1' wandelen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	20' lopen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	5km lopen
Zondag	Rustdag