

Beginner schema Fearun					
Iedere training begint met 10-15 warming-up en eindigt met 10 min cooling down					
Tussen iedere interval zit een wandelpauze					
	Training 1	rustdag	Training 2	rustdag	Training 3
Week 1	6 x 1 minuut Joggen/dribbel, met steeds tussendoor pauze 2 minuten stevig wandelen		1 - 2 - 3 - 2 - 1 min. Joggen/dribbel, pauze 3 min. stevig wandelen		5 x 2 min. Joggen/dribbel, pauze 2 min wandel
week 2	4 x 3 min. dribbel, pauze 2 min. wandelen		2 - 3 - 2 - 3 min dribbel . pauze 2 min wandelen.		6 x 3 min.dribbel, pauze 2 min wandelen
week 3	5 x 3 min. dribbel, pauze 2 min wandelen		6 x 2 min dribbel, pauze 2 min wandelen		4 x 4 min dribbel, pauze 2 min wandelen
week4	4 x 5 min rustig hardlopen, P. 2 min wandelen,		1 - 2 - 3 - 1 - 2 - 3 min rustig hardlopen, P. 1 min wandelen		8 x 2 min rustig hardlopen, P. 1 min wandelen
week 5	4 x 6 min hardlopen, P. 2 min wandelen.		6 x 3 min matig tempo hardlopen, P. 1 min wandelen.		3 x 8 min rustig hardlopen, P. 2 min wandelen
week 6	3 - 4 - 5 - 6 - 8 min rustig hardlopen, P. 2 min wandelen		3 x 10 min rustig hardlopen, P. 3 min wandelen		3 x 12 rustig hardlopen, P. 3 min wandelen
week 7	4 x 3 min hardlopen P.1 min wandel + 2 x 8 min hardlopen, P. 2 min wandel		15 min. Rustig hardlopen P. 3 min wandel + 2 x 2 min hardlopen, P.1 wandel		4 x 5 min. Hardlopen, P. 1 min wandel
week 8	20 min hardlopen aan 1 stuk. Rustig aan.		6 x 6 min hardlopen, P. 2 min wandel		20 min hardlopen aan 1 stuk.
	Loop altijd een tempo waarbij je je lekker voelt, niets forceren!		Wanneer het warm is extra water drinken voor en na de training		
	Als het een dag wat minder gaat, doe het wat rustiger aan.				
	Luister naar je lichaam.		Je kunt na dit schema verder met gevorderden schema Fearun		© copyright: Sietse van der Mei