

Week 1

HARDLOOPSHEMA 5 KM	
Dag 1	1h/ 1w/ 1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w (totaal 18 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	1h/ 1w/ 1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 20 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 22 min)

Week 2

HARDLOOPSHEMA 5 KM	
Dag 1	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 22 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 22 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w (totaal 24 min)

Week 3 en 4

HARDLOOPSHEMA 5 KM	
Dag 1	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 3h/ 3w/ 3h/ 3w/ 3h/ 2w (totaal 24 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	2h/ 2w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/ 2h/ 1w/(totaal 22 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	1h/ 1w/ 2h/ 2w/ 4h/ 3w/ 4h/ 3w/ 5h/ 1w (totaal 26 min)

Week 5 en 6

HARDLOOPSHEMA 5 KM	
Dag 1	2h/ 2w/ 3h/ 2w/ 5h/ 3w/ 5h/ 3w/ 5h/ 2w (totaal 32 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	2h/ 1w/ 3h/ 2w/ 6h/ 2w/ 6h/ 2w/ 7h/ 2w (totaal 33 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	2h/ 2w/ 4h/ 2w/ 5h/ 2w/ 6h/ 2w/ 7h/ 2w (totaal 34 min)

Week 7

HARDLOOPSCHEMA 5 KM	
Dag 1	5h/ 1w/ 6h/ 2w/ 7h/ 2w/ 8h/ 1w (totaal 32 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	8h/ 1w/ 8h/ 2w/ 8h/ 1w/ 8h/ 1w (totaal 37 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	10h/ 2w/ 10h/ 2w/ 12h/ 1w (totaal 37 min)

Week 8 en 9

HARDLOOPSCHEMA 5 KM	
Dag 1	15h/ 2w/ 15h/ 2w (totaal 34 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	10h/ 1w/ 12h/ 1w/ 12h/ 1w (totaal 37 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	10h/ 1w/ 20h/ 1w (totaal 32 min)

Week 10

HARDLOOPSCHEMA 5 KM	
Dag 1	30h/ 2w (totaal 32 min)
Dag 2	rustdag
Dag 3	32h/ 2w (totaal 34 min)
Dag 4	rustdag
Dag 5	30h

Gefeliciteerd!! Je kunt nu 30 minuten onafgebroken hardlopen. Dat komt gemiddeld neer op ongeveer 5km.