

Opbouw naar 60 min vlot lopen

JN Run4fun
jochen.nini@gmail.com

	stappen
	licht lopen in eerste zone
	lopen tot bovengrens van zone 3

Week	T	Interval 1	Interval 2	Interval 3	Interval 4	Interval 5	Interval 6	Interval 7	Interval 8	Interval 9	Interval 10	Tot/min	
wk 1	T1	10	2	10	2	10						34	
	T2	9	1	2	9	1	2	9	1	2		36	
	T3	10	2	10	2	10						34	
wk 2	T1	15	2	10	2	15						44	
	T2	14	1	2	8	2	2	12	3	2		46	
	T3	15	2	10	2	15						44	
wk 3	T1	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	40	
	T2	5	2	4	1	2	3	2	2	2	3	2	40
	T3	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	40	
wk 4	T1	20	2	20								42	
	T2	18	2	2	17	3						42	
	T3	20	2	20								42	
wk 5	T1	6	2	6	2	6	2	3	6	2	6	49	
	T2	6	2	6	2	6	2	2	6	2	6	48	
	T3	6	2	6	2	6	2	1	6	2	6	47	
wk 6	T1	5	2	8	2	5	2	3	5	2	8	2	51
	T2	5	2	8	2	5	2	2	5	2	8	2	50
	T3	5	2	8	2	5	2	1	5	2	8	2	49
wk 7	T1	8	2	8	2	8	2	3	8	2	8	2	61
	T2	8	2	8	2	8	2	2	8	2	8	2	60
	T3	8	2	8	2	8	2	1	8	2	8	2	59
wk 8	T1	34	4	3	10	5						56	
	T2	35	5	2	14	4						60	
	T3	38	5	1	18	4						66	
wk 9	T1	50										50	
	T2	52										52	
	T3	54										54	
wk 10	T1	52										52	
	T2	56										56	
	T3	60										60	