

Week	Training 1	Training 2	Training 3 (Optioneel)
<b>1</b> 26 februari t/m 3 maart	12 x 1 minuut hardlopen  <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	4 x 1 minuut hardlopen 4 x 2 minuten hardlopen 4 x 1 minuut hardlopen  <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	30 minuten sportief wandelen afgewisseld met 5 x 30 seconde hardlopen
<b>2</b> 4 maart t/m 10 maart	6 x 2 minuten hardlopen  <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	8 x 3 minuten hardlopen  <i>pauze = 2 minuten wandelen</i>	4 x 1 minuut hardlopen 4 x 30 seconde hardlopen (vlot) 4 x 1 minuut hardlopen  <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>
<b>3</b> 11 maart t/m 17 maart	8 x 2 minuten hardlopen 4 x 3 minuten hardlopen  <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>	Piramideloop van 3 + 6 + 9 + 6 + 3 minuten hardlopen  <i>pauze = 2 minuten wandelen</i>	30 minuten sportief wandelen afgewisseld met 5 x 1 minuut hardlopen
<b>4</b> 18 maart t/m 24 maart	3 x 10 minuten hardlopen  <i>pauze = 2 minuten wandelen</i>	1 x 4 minuten hardlopen 2 x 16 minuten hardlopen  <i>pauze = 2 minuten wandelen</i>	6 x 1 minuut hardlopen 6 x 30 seconde hardlopen (vlot) 6 x 1 minuut hardlopen  <i>pauze = 1 minuut wandelen</i>
<b>5</b> 25 maart t/m 31 maart	3 x 12 minuten hardlopen  <i>pauze = 2 minuten wandelen</i>	1 x 4 minuten hardlopen 1 x 20 minuten hardlopen 1 x 12 minuten hardlopen  <i>pauze = 2 minuten wandelen</i>	Zaterdag 30 maart <b>Parcoursverkenning</b>  Exclusief voor maximaal 40 deelnemers met startbewijs voor de Kwintelooyen Run. Meer info volgt via de nieuwsbrief.
<b>6</b> 1 april t/m 7 april	Piramideloop van 4 + 8 + 12 + 8 + 4 minuten hardlopen  <i>pauze = 2 minuten wandelen</i>	1 x 24 minuten hardlopen 1 x 8 minuten hardlopen  <i>pauze = 2 minuten wandelen</i>	45 minuten sportief wandelen afgewisseld met 5 x 2 minuten hardlopen
<b>7</b> 8 april t/m 14 april	3 x 10 minuten hardlopen  <i>pauze = 2 minuten wandelen</i>	Zaterdag 13 april  	

**Training 1 en 2** Dit zijn de wekelijkse training waarin de duur stap voor stap wordt opgebouwd. Eerst met wat kortere stukken hardlopen die worden afgewisseld met wandelen en daarna rustig worden uitgebouwd naar langere stukken en minder rust. Het is belangrijk om ontspannen te blijven lopen op een tempo waarop je nog kunt praten tijdens het sporten.

**Training 3** Deze training is optioneel en vooral gericht op het verbeteren van je duurvermogen door sportief wandelen afgewisseld met korte stukjes hardlopen. Daarnaast twee trainingen die gericht zijn op je looptempo en waarbij je net even wat harder mag.

Sluit je aan bij de Strava Community voor deelnemers aan de Kwintelooyen Run. Meld je in de Strava app aan als lid van de club KwintelooyenRun en deel jouw ervaringen tijdens de Van Sloten Sport Kwintelooyen Run Experience!