

LOOPPROGRAMMA Herstarters													
week	programmaduur	minuut	minuut	minuut	minuut	minuut	minuut	minuut	minuut	minuut	minuut	minuut	minuut
		0' - 5'	5' - 10'	10' - 15'	15' - 20'	20' - 25'	25' - 30'	30' - 35'	35' - 40'	40' - 45'	45' - 50'	50' - 55'	55' - 60'
1	2-3 trainingsdgn	LLWWL	LWWLL	WWLLW	WW								
2	2-3 trainingsdgn	LLWWL	LWWLL	WWLLW	WLWWW								
3	3 trainingsdgn	LLLWW	LLLWW	LLLWW	LLLWW	W							
4	3 trainingsdgn	LLLLW	WLLLW	WLLLW	WLLL	WWW							
5	3 trainingsdgn	LLLLL	WWLLL	WWLLL	WWLLL	LLWWW							
6	3 trainingsdgn	LLLLL	WWLLL	WWLLL	LLWWL	LLLLW	WW						
7	3 trainingsdgn	LLLLL	WWLLL	LLLLW	WLLL	LWWLL	LLLWW						
8	3 trainingsdgn	LLLLL	LWWLL	LLLLL	LLLWW	LLLLL	WLLL	WW					
9	3 trainingsdgn	LLLLL	LWWLL	LLLLL	LLLLL	WWLLL	LLLWW	LLLLW	WW				
10	3 trainingsdgn	LLLLL	LLLLW	LLLLL	LLLLL	WWLLL	LLLWW	LLLLL	LLLWW	W			
11	3 trainingsdgn	LLLLL	LLLLL	WWLLL	LLLLL	LLWWL	LLLLL	LLLLW	WLLL	LWWW			
12	3 trainingsdgn	LLLLL	LLLLL	LLWWL	LLLLL	LLLLL	LWWLL	LLLLL	LLLLL	WWLLL	LLWWW		
13	3 trainingsdgn	LLLLL	LLLLL	LLLLL	WWLLL	LLLLL	LLLLL	LLWWL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LWWW	
14	3 trainingsdgn	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	WWLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LWWWL	LLLLL	LLLLL	WWW
15	3 trainingsdgn	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	WWLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLWW	LLWWW
16	3 trainingsdgn	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLWW	WWLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLLL	LLLWW
	L = 1' lopen					Intensiteitabel:							
	W = 1' wandel					week 1 - 4	int I						
						week 5 - 8	Int II						
						week 9 - 12	Int I, II en III (per training afwisselen)						
						week 13 - 16	idem (uitbreiding loopprogramma)						

<i>intensiteit</i>	<i>tempo</i>	<i>ademhaling</i>	Intensiteitschaal: <i>Benaming</i>
1	rustig	gemakkelijk praten	hersteltraining
2	normaal	ongestoord praten ademhaling licht versneld	extensieve duurtraining
3	zwaar	Praten stopt af en toe door versnelde ademhaling.	intensieve duurtraining of extensieve intervaltraining
4	zeer zwaar	zwaar hijgen	intensieve intervaltraining
5	maximaal	zwaar hijgen	intensieve intervaltraining