Basisschema voor beginnende lopers

o = 1 minuut rustige looppas in gelijkmatig of licht wisselend looptempo
• = 1 minuut wandelpas (op den duur kan ook een lichte looppas worden gedaan)
Op den duur kan je de wandelpas vervangen door een lichte looppas. Als warming-up en cooling-down kun je ontspanningsoefeningen thuis of in de kleedkamer doen.

Week		Aantal looptrainingen over de week te verdelen	Totale trainingsduur
1.		o··oo··oo··oo··	15 min.
		ooo··ooo··ooo··	15 min.
2.		ooo··oooo··ooo··	16 min.
		oo··ooo··ooo··oo··	18 min.
3.		o··oo··oo··oo··	15 min.
		ooo··ooo··ooo··	15 min.
		oo··ooo··ooo··oo··	18 min.
4.		ooo··oooo··ooo··	16 min.
		oo··oo··oo··oo··	16 min.
		oo··oo··oo··oo··oo··	20 min.
5.		ooo··ooo··oo··oo··	18 min.
		ooo··ooo··oo··oo··oo··	22 min.
		o·oo·ooo·oooo··ooo·oo·o··	25 min.
6.		oo··oo··oo··oo··oo··	20 min.
		oooo··oooo··oooo··oooo··	24 min.
		ooo··ooo··ooo··ooo··ooo··	25 min.
7.		ooo··ooo··oo··oo··	18 min.
		ooooo··ooooo··ooooo··	21 min.
		ooo··ooo··ooo··ooo··ooo··	25 min.
8.		oooooo··ooooo··oooo··	21 min.
		oo··oo··oo··oo··oo··oo··	24 min.
		oooooo··ooooo··oooo··ooo··	26 min.
9.		o·o·o·o·o·o·o·o·o·o·o·o·o·o··	25 min.
		ooooooooo··ooooooooo··	22 min.
		o··oo··ooo··oooo··ooo··oo··o··	30 min.
10.		ooooo··oooo··ooo··oo··o··	25 min
		oo··oo··oo··oo··oo··oo··oo··	28 min.
		oooooooo··oooooooo··oooooooo··	30 min.
11.		o·o·o·o·o·o·o·o·o·o·o·o·o·o··	25 min.
		o··oo··ooo··oooo··ooo··oo··o··	30 min.
		ooooooooooooo···ooooooooooooo···	30 min.
12.		oooooooo··oooooooo··oooooooo··	30 min.
		oo··oo··oo··oo··oo··oo··oo··	28 min.
		oooooooooooooooooooooooooooo···	30 min.