

30 DAGEN

HARDLOOP CHALLENGE

DAG 1 3 x 5 min. hardlopen	DAG 2 3 x 5 min. hardlopen	DAG 3 3 x 5 min. hardlopen	DAG 4 3 x 7 min. hardlopen	DAG 5 RUST
DAG 6 3 x 7 min. hardlopen	DAG 7 3 x 7 min. hardlopen	DAG 8 3 x 7 min. hardlopen	DAG 9 3 x 10 min. hardlopen	DAG 10 RUST
DAG 11 3 x 10 min. hardlopen	DAG 12 3 x 10 min. hardlopen	DAG 13 3 x 10 min. hardlopen	DAG 14 2 x 15 min. hardlopen	DAG 15 RUST
DAG 16 2 x 15 min. hardlopen	DAG 17 2 x 15 min. hardlopen	DAG 18 2 x 15 min. hardlopen	DAG 19 2 x 15 min. hardlopen	DAG 20 RUST
DAG 21 3 x 12 min. hardlopen	DAG 22 3 x 12 min. hardlopen	DAG 23 3 x 12 min. hardlopen	DAG 24 2 x 20 min. hardlopen	DAG 25 RUST
DAG 26 2 x 20 min. hardlopen	DAG 27 2 x 20 min. hardlopen	DAG 28 3 x 15 min. hardlopen	DAG 29 3 x 15 min. hardlopen	DAG 30 3 x 15 min. hardlopen

Hardlopen is één van de meest natuurlijke vormen van cardio.

Om lekker hard te kunnen lopen, is het belangrijk dat je de juiste schoenen en kleding hebt. Het doel van deze challenge is om wat gewicht te verliezen.

Daarop is deze schema ook aangepast.

Je begint altijd met lopen om op te warmen!

Na iedere sessie loop je 2 minuten voor de rust.

