

Sportschema:

Een loopschema voor een gemiddelde loper: loop 3 uur per week

Dit schema is bestemd voor degenen die door middel van lopen hun lichaam in topconditie willen brengen. Daar zult u wat meer tijd voor nodig hebben, maar het effect zal u versted doen staan: alle voordelen van het lopen komen volledig tot uiting.

Schema 1:

Wekelijkse belasting	3 uur (35-40 km aan 12km/h)
Intensiteit van de belasting	HF= 180 min de leeftijd
Duur van de belasting	Minimum 10-12 min. - Maximum: 30 min,30-35 min. Maximum: 60-70 min.
Trainingsfrequentie	6 x 30 min. per week of 3 x 60 min. per week
Calorieverbruik	3000 kcal

HF= Hartfrequentie (aantal hartslagen per minuut).

Schema 2:

	1ste week	2de week	3de week	4de week
Maandag				20 min. 70%
Dinsdag	27 min. 85%		30 min. 85%	
Woensdag		27 min. 85%		35 min. 70%
Donderdag	43 min. 80%	50 min. 75%	50 min. 80%	
Vrijdag				35 min. 70%
Zaterdag	43 min. 75%	50 min. 80%	50 min. 75%	
Zondag	60 min. 70%	67 min. 70%	76 min. 70%	47 min. 70%

Het betreffende percentage tussen 70% en 85% gaat uit van de maximale hartfrequentie. Vb. iemand van 30 jaar: neem 220-30 (leeftijd)= 190 (dit is de maximale hartfrequentie).

Meer sportschema's kan je vinden op <http://www.infotalia.com>

InfoTalia draagt geen enkele verantwoordelijkheid bij het gebruik van bovenstaand sportschema.