

Sportschema:

Een loopschema voor een beginnende jogger: loop 60 minuten per week

Je bent een volkomen beginner! Je hebt voor het laatst een kwartier aan één stuk gelopen in je jeugd en wil het nu weer oppakken. Je bent het beu om halverwege de trap al even te moeten uitrusten. Met onderstaande schema start je een nieuw leven.

Wekelijkse belasting	60 min. (9-12 km hardlopen)
Intensiteit van de belasting	HF= 160 min de leeftijd
Duur van de belasting	Minimum 10-12 min. - Maximum: 30 min.
Trainingsfrequentie	5x 12 min. per week of 2 x 30 min. per week
Calorieverbruik	800-900 kcal

HF= Hartfrequentie (aantal hartslagen per minuut).

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

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