

Absolute Beginner, niveau 1

Week	Interval minuten (onder begeleiding)	Individuele training(huiswerk)	Onderwerp
1	1-1-2-1-1 p=2	8x1 p=2	Uithoudingsvermogen
2	1-1-1-2-1-1-1 p=2	10x1 p=2	Kleding en schoeisel
3	1-2-1-2-1-2-1 p=2	12x1 p=2	Houding en techniek
4	2-2-3-2-2 p=2	6x2 p=2	Voeding
5	1-2-3-3-2-1 p=2 p=3	7x2 p=2	Psychische aspecten
6	1-2-3-4-3-2-1 p=2 p=3	8x2 p=2 p=3	Opbouw training
7	2-3-4-5-4-3-2 p=2 p=3	6x3 p=2 p=3	Schijf van vijf
8	2-3-5-3-2 p=2 p=3	7x3 p=2 p=3	Blessures
9	4-7-4 p=3	8x3 p=2 p=3	Efficiënt Hardlopen
10	5-8-5 p=3	7x4 p=2 p=3	Hartslagmeter
11	6-9-6 p=3	8x4 p=2 p=3	Ademhaling
12	Testloop (Herfst of Lente)	Uitlopen	Volhouden