

**Schema “Opstap naar de Zevenheuvelenloop” Beginners**

Week	Interval minuten	Tempo duurloop (Minuten)	Rustige duurloop (Minuten)
1	1-2-3-2-1	15 + 6 versnellingen	30
2	7x2	15	30
3	5x(20s-30s-20s)	15 + 8 versnellingen	35
4	8-4-8 3x1 3x1	20	35
5	10x30sec 10x20sec	20	40
6	10m-10m-10m steeds sneller	10 + 8 versnellingen	40
7	10x30sec 10x45sec	15	35
8	2 x(1-2-3-2-1) of Testloop (Zomer of Winter)	20	35
9	5x(20s-40s-20s) 3x1	15 +10 versnellingen	30
10	1-2-3-3-2-1	15	40
11	10x30sec 10x35sec	20	35
12	Zondag testloop (Herfst of Lente)	Uitlopen	40