HURDRINSKEMA **FIT MEI FEMKE** 2015 | 5 KM.

1. **Trainingen wike 1**

**Training 1**
7 x 1 minút hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje

**Training 2**
2 x 2 minuten en 5 x 1 minút hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje

**Training 3**
3 x 2 minuten en 4 x 1 minút hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje
2. **Trainingen wike 2

Training 1**
3 x 3 minuten en 1 x 2 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje
 **Training 2**
3 x 3 minuten en 2 x 2 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje
 **Training 3**
4 x 3 minuten en 2 x 2 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje

Wy binne no yn wike 2. Wolst no noch begjinne mei 'Fit mei Femke', dan kin dat prima. Start gewoan mei wike 1. Oan de ein fan it skema is dan noch wol romte genôch yn de trainingen om op ferantwurde wize oan de Simmer yn Fryslân-loop mei te dwaan.
3. **Trainingen wike 3

Training 1**
2 x 4 minuten en 2 x 3 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje
 **Training 2**
3 x 4 minuten en 2 x 3 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje
 **Training 3**
2 x 5 minuten en 2 x 4 minuten hurdrinne, tuskentroch 3 minuten (by de 5 min.) en 2 minuten (by de 4 min.) kuierje

Wy binne no yn wike 3. Wolst no noch begjinne mei 'Fit mei Femke', dan kin dat prima. Start gewoan mei wike 1. Oan de ein fan it skema is dan noch wol romte genôch yn de trainingen om op ferantwurde wize oan de Simmer yn Fryslân-loop mei te dwaan.
4. **Trainingen wike 4**

**Training 1**
3 x 4 minuten hurdrinne, tuskentroch 1,5 minút kuierje

**Training 2**
10 minuten hurdrinne

**Training 3**
8 x 2 minuten hurdrinne, tuskentroch 1,5 minút kuierje

Wy binne no yn wike 4. Wolst no noch begjinne mei 'Fit mei Femke', dan kin dat prima. Start gewoan mei wike 1. Oan de ein fan it skema is dan noch wol romte yn de trainingen om op ferantwurde wize oan de Simmer yn Fryslân-loop op 13 septimber mei te dwaan.
5. **Trainingen wike 5**

**Training 1**
1, 2, 4, 6, 4, 2, 1 minut(en) hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje

**Training 2**
12,5 minuten hurdrinne

**Training 3**
2 x 6 minuten en 1 x 5 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje

Wy binne no yn wike 5. Foar de begjinnende hurdrinner wurdt it no wol hiel dreech om op tiid fit te wêzen foar de Simmer yn Fryslân-loop op 13 septimber. Mar hast al in aardige basiskondysje of rinst al wat langer, dan kinst noch wol ynstreame by 'Fit mei Femke'.
6. **Trainingen wike 6

Training 1**
10, 6, 4 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje (10 minuten) en 1,5 minút kuierje (6 en 4 minuten)
 **Training 2**
15 minuten hurdrinne
 **Training 3**
2 x 8 minuten en 1 x 5 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje

Wy binne no yn wike 6. Foar de begjinnende hurdrinner wurdt it no wol hiel dreech om op tiid fit te wêzen foar de Simmer yn Fryslân-loop op 13 septimber. Mar hast al in aardige basiskondysje of rinst al wat langer, dan kinst noch wol ynstreame by 'Fit mei Femke'.
7. **Trainingen wike 7

Training 1**
3 x 8 minuten hurdrinne, tuskentroch 1,5 minút kuierje
 **Training 2**
20 minuten hurdrinne
 **Training 3 (opsjoniel)**
4 x 2 minuten hurdrinne, tuskentroch 1,5 minút kuierje

De tredde training fan dizze wike is opsjoneel en is foaral bedoeld om even by te kommen. De lêste wiken ha wy in soad pittige trainingen hân, dêrom in koarte training fan 4 kear 2 minuten hurdrinne. It is ek mooglik om dizze training oer te slaan en wat ekstra rêst te nimmen. Dochst de training wol, besykje dan de 2 minuten loopkjes yn in wat pittiger tempo te dwaan.
8. **Trainingen wike 8**

**Training 1**
3 x 9 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje

**Training 2**
3, 5, 7, 5, 3 minuten hurdrinne, tuskentroch 1 minút kuierje

**Training 3**
9, 7, 5, 3 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten (9, 7) of 1 minút (5, 3) kuierje
9. **Trainingen wike 9**

**Training 1**
8 x 2 minuten hurdrinne, tuskentroch 1 minút kuierje

**Training 2**
25 minuten hurdrinne

**Training 3**
1, 6, 2, 4, 5, 3 minuten hurdrinne, tuskentroch 1 minút kuierje
10. **Trainingen wike 10**

**Training 1**
4 x 8 minuten hurdrinne, tuskentroch 1 minút kuierje

**Training 2**
27,5 minuten hurdrinne

**Training 3**
8 x 3 minuten hurdrinne, tuskentroch 1 minút kuierje
11. **Trainingen wike 11

Training 1**
30 minuten hurdrinne
 **Training 2**
2 x 15 minuten hurdrinne, tuskentroch 3 minuten kuierje

Dizze wike mar twa trainingen fan ús kant. Ast wolst, kinst fansels altyd wat kuierje, fytse of swimme.
12. **Trainingen wike 12**

**Training 1**
35 minuten hurdrinne

**Training 2**
1, 3, 5, 7, 5, 3, 1 minuten hurdrinne, tuskentroch 1 minút kuierje

**Training 3**
3 x 10 minuten hurdrinne, tuskentroch 2 minuten kuierje
13. **Trainingen wike 13

Training 1**
20 minuten hurdrinne

Wy binne oankaam by wike 13, de lêste fan ús training. Dizze wike mar ien training fan 20 minten hurdrinne. Tink al oan de loop fan snein en besykje dizze wike safolle mooglike enerzjy te sparjen.

~ Copyright Omrop Fryslân © 2015 ~