

START TO RUN

TRAININGSADVIES

VAN 0 TOT 5 KM IN 10 WEKEN (door Mieke Boeckx)

LOPEN
WANDELEN

WEEK 1

dag 1	Les 1	1' 1' 1' 1' 2' 2' 2' 2' 3' 3'	18 min=9+9
dag 2		rustdag	
dag 3	Les 2	1' 1' 1' 1' 2' 2' 3' 3' 3' 3'	20 min=10+10
dag 4		rustdag	
dag 5	Les 3	1' 1' 2' 2' 2' 2' 3' 3' 3' 3'	22 min=11+11
dag 6		rustdag	
dag 7		rustdag	

WEEK 2

dag 1	Les 4	1' 1' 2' 2' 2' 2' 3' 3' 3' 3'	22 min=11+11
dag 2		rustdag	
dag 3	Les 5	2' 2' 3' 3' 3' 3' 3' 3'	22 min=11+11
dag 4		rustdag	
dag 5	Les 6	1' 1' 2' 2' 3' 3' 3' 3' 3' 3'	24 min=12+12
dag 6		rustdag	
dag 7		rustdag	

WEEK 3

dag 1	Les 7	1' 1' 2' 2' 3' 3' 3' 3' 3' 2'	23 min=12+11
dag 2		rustdag	
dag 3	Les 8	2' 2' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1'	25 min=16+9
dag 4		rustdag	
dag 5	Les 9	1' 1' 2' 2' 4' 3' 4' 3' 5' 1'	26 min=16+10
dag 6		rustdag	
dag 7		rustdag	

WEEK 4

dag 1	Les 10	1' 1' 2' 2' 3' 3' 3' 3' 3' 2'	24 min=12+12
dag 2		rustdag	
dag 3	Les 11	2' 2' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1'	25 min=16+9
dag 4		rustdag	
dag 5	Les 12	1' 1' 2' 2' 4' 3' 4' 3' 5' 1'	26 min=16+10
dag 6		rustdag	
dag 7		rustdag	

WEEK 5

dag 1	Les 13	2' 2' 3' 2' 5' 3' 5' 3' 5' 2'	32 min=20+12
dag 2		rustdag	
dag 3	Les 14	2' 1' 3' 2' 6' 2' 6' 2' 7' 2'	33 min=24+9
dag 4		rustdag	
dag 5	Les 15	2' 2' 4' 2' 5' 2' 6' 2' 7' 2'	34 min=24+10
dag 6		rustdag	
dag 7		rustdag	

WEEK 6

dag 1	Les 16	2' 2' 3' 2' 5' 3' 5' 3' 5' 2'	32 min=20+12
dag 2		rustdag	
dag 3	Les 17	2' 1' 3' 2' 6' 2' 6' 2' 7' 2'	33 min=24+9
dag 4		rustdag	
dag 5	Les 18	2' 2' 4' 2' 5' 2' 6' 2' 7' 2'	34 min=24+10
dag 6		rustdag	
dag 7		rustdag	

WEEK 7

dag 1	Les 19	5' 1' 6' 2' 7' 2' 8' 1'	32 min=26+6
dag 2		rustdag	
dag 3	Les 20	8' 1' 8' 2' 8' 1' 8' 1'	37 min=32+5
dag 4		rustdag	
dag 5	Les 21	10' 2' 10' 2' 12' 1'	37 min=32+5
dag 6		rustdag	
dag 7		rustdag	

WEEK 8

dag 1 Les 22 15' 2' 15' 2' 34 min=30+4
dag 2 rustdag
dag 3 Les 23 10' 1' 12' 1' 12' 1' 37 min=34+3
dag 4 rustdag
dag 5 Les 24 10' 1' 20' 1' 32 min=30+2
dag 6 rustdag
dag 7 rustdag

WEEK 9

dag 1 Les 25 15' 2' 15' 2' 34 min=30+4
dag 2 rustdag
dag 3 Les 26 10' 1' 12' 1' 12' 1' 37 min=34+3
dag 4 rustdag
dag 5 Les 27 10' 1' 20' 1' 32 min=30+2
dag 6 rustdag
dag 7 rustdag

WEEK 10

dag 1 Les 28 30' 1 of 2 ' naar keuze
dag 2 rustdag
dag 3 Les 29 32' 1 of 2 ' naar keuze
dag 4 rustdag
dag 5 Les 30 30'
dag 6 rustdag
dag 7 rustdag

۹۹

۹۹

