

START TO RUN - TRAININGSADVIES

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

LOPEN

WANDELEN

WEEK 1

dag 1	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18 min
dag 2	rustdag										
dag 3	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20 min
dag 4	rustdag										
dag 5	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

WEEK 2

dag 1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
dag 2	rustdag										
dag 3	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	22 min	
dag 4	rustdag										
dag 5	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24 min
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

WEEK 3

dag 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	2'	23 min						
dag 2	rustdag																
dag 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25 min
dag 4	rustdag																
dag 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26 min						
dag 6	rustdag																
dag 7	rustdag																

WEEK 4

dag 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	2'	24 min
-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------

dag 2 rustdag
 dag 3 2' 2' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 2' 1' 25 min
 dag 4 rustdag
 dag 5 1' 1' 2' 2' 4' 3' 4' 3' 5' 1' 26 min
 dag 6 rustdag
 dag 7 rustdag

WEEK 5

dag 1 2' 2' 3' 2' 5' 3' 5' 3' 5' 2' 32 min
 dag 2 rustdag
 dag 3 2' 1' 3' 2' 6' 2' 6' 2' 7' 2' 33 min
 dag 4 rustdag
 dag 5 2' 2' 4' 2' 5' 2' 6' 2' 7' 2' 34 min
 dag 6 rustdag
 dag 7 rustdag

WEEK 6

dag 1 2' 2' 3' 2' 5' 3' 5' 3' 5' 2' 32 min
 dag 2 rustdag
 dag 3 2' 1' 3' 2' 6' 2' 6' 2' 7' 2' 33 min
 dag 4 rustdag
 dag 5 2' 2' 4' 2' 5' 2' 6' 2' 7' 2' 34 min
 dag 6 rustdag
 dag 7 rustdag

WEEK 7

dag 1 5' 1' 6' 2' 7' 2' 8' 1' 32 min
 dag 2 rustdag
 dag 3 8' 1' 8' 2' 8' 1' 8' 1' 37 min
 dag 4 rustdag
 dag 5 10' 2' 10' 2' 12' 1' 37 min
 dag 6 rustdag
 dag 7 rustdag

WEEK 8

dag 1 15' 2' 15' 2' 34 min

dag 2 rustdag
dag 3 10' 1' 12' 1' 12' 1' 37 min
dag 4 rustdag
dag 5 10' 1' 20' 1' 32 min
dag 6 rustdag
dag 7 rustdag

WEEK 9

dag 1 15' 2' 15' 2' 34 min
dag 2 rustdag
dag 3 10' 1' 12' 1' 12' 1' 37 min
dag 4 rustdag
dag 5 10' 1' 20' 1' 32 min
dag 6 rustdag
dag 7 rustdag

WEEK 10

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