

START TO RUN

Trainingsadvies voor beginners
van 0 tot 5 km in 10 weken (door Mieke Boeckx)

Legende: 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'			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 EN 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 EN 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 EN 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							31/32 min
dag 2	RUSTDAG								
dag 3	32'	1' of 2', naar keuze							33/34 min
dag 4	RUSTDAG								
dag 5	30'								30 min
dag 6	RUSTDAG								
dag 7	RUSTDAG								

Test:
5 km joggen of deelname aan
de jogging van 5 km