

# START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopsholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

**Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.**

			aantal	minuten		aantal	minuten		aantal	minuten		totaal	totaal	algemeen
			herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
<b>week 1</b>	<b>maandag</b>	<b>25/09/2023</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
	dinsdag	26/09/2023	0	RUST										
	<b>woensdag</b>	<b>27/09/2023</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
	donderdag	28/09/2023	0	RUST										
	<b>vrijdag</b>	<b>29/09/2023</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
	zaterdag	30/09/2023	0	RUST										
	zondag	01/10/2023	0	RUST										
<b>week 2</b>	<b>maandag</b>	<b>02/10/2023</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
	dinsdag	03/10/2023	0	RUST										
	<b>woensdag</b>	<b>04/10/2023</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
	donderdag	05/10/2023	0	RUST										
	<b>vrijdag</b>	<b>06/10/2023</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
	zaterdag	07/10/2023	0	RUST										
	zondag	08/10/2023	0	RUST										

# START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopscholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

**Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.**

			aantal	minuten		aantal	minuten		aantal	minuten		totaal	totaal	algemeen
			herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
<b>week 3</b>	<b>maandag</b>	<b>09/10/2023</b>	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	dinsdag	10/10/2023	0	RUST										
	<b>woensdag</b>	<b>11/10/2023</b>	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	donderdag	12/10/2023	0	RUST										
	<b>vrijdag</b>	<b>13/10/2023</b>	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	zaterdag	14/10/2023	0	RUST										
	zondag	15/10/2023	0	RUST										
<b>week 4</b>	<b>maandag</b>	<b>16/10/2023</b>	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	dinsdag	17/10/2023	0	RUST										
	<b>woensdag</b>	<b>18/10/2023</b>	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	donderdag	19/10/2023	0	RUST										
	<b>vrijdag</b>	<b>20/10/2023</b>	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	zaterdag	21/10/2023	0	RUST										
	zondag	22/10/2023	0	RUST										

# START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopscholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

**Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.**

		aantal		minuten		aantal		minuten		aantal		minuten		totaal	totaal	algemeen
		herhalingen		lopen	wandelen	herhalingen		lopen	wandelen	herhalingen		lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
<b>week 5</b>	<b>maandag</b>	<b>23/10/2023</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>30</b>		
	dinsdag	24/10/2023	0	RUST												
	<b>woensdag</b>	<b>25/10/2023</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>30</b>		
	donderdag	26/10/2023	0	RUST												
	<b>vrijdag</b>	<b>27/10/2023</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>30</b>		
	zaterdag	28/10/2023	0	RUST												
	zondag	29/10/2023	0	RUST												
<b>week 6</b>	<b>maandag</b>	<b>30/10/2023</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>32</b>		
	dinsdag	31/10/2023	0	RUST												
	<b>woensdag</b>	<b>01/11/2023</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>32</b>		
	donderdag	02/11/2023	0	RUST												
	<b>vrijdag</b>	<b>03/11/2023</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>32</b>		
	zaterdag	04/11/2023	0	RUST												
	zondag	05/11/2023	0	RUST												

# START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopscholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

**Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.**

		aantal		minuten		aantal		minuten		aantal		minuten		totaal	totaal	algemeen
		herhalingen		lopen	wandelen	herhalingen		lopen	wandelen	herhalingen		lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
week 7	maandag	06/11/2023	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33		
	dinsdag	07/11/2023	0	RUST												
	woensdag	08/11/2023	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33		
	donderdag	09/11/2023	0	RUST												
	vrijdag	10/11/2023	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33		
	zaterdag	11/11/2023	0	RUST												
	zondag	12/11/2023	0	RUST												
week 8	maandag	13/11/2023	2	11	2	1	8	1				30	5	35		
	dinsdag	14/11/2023	0	RUST												
	woensdag	15/11/2023	2	11	2	1	8	1				30	5	35		
	donderdag	16/11/2023	0	RUST												
	vrijdag	17/11/2023	2	11	2	1	8	1				30	5	35		
	zaterdag	18/11/2023	0	RUST												
	zondag	19/11/2023	0	RUST												

# START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopscholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

**Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.**

			aantal	minuten		aantal	minuten		aantal	minuten		totaal	totaal	algemeen
			herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
<b>week 9</b>	<b>maandag</b>	<b>20/11/2023</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>				<b>34</b>	<b>5</b>	<b>39</b>
	dinsdag	21/11/2023	0	RUST										
	<b>woensdag</b>	<b>22/11/2023</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>				<b>34</b>	<b>5</b>	<b>39</b>
	donderdag	23/11/2023	0	RUST										
	<b>vrijdag</b>	<b>24/11/2023</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>				<b>34</b>	<b>5</b>	<b>39</b>
	zaterdag	25/11/2023	0	RUST										
	zondag	26/11/2023	0	RUST										
<b>week 10</b>	<b>maandag</b>	<b>27/11/2023</b>	<b>1</b>	<b>28</b>	<b>1 of 2</b>	<b>1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen</b>						<b>28</b>	<b>1 of 2</b>	<b>29 of 30</b>
	dinsdag	28/11/2023	0	RUST										
	<b>woensdag</b>	<b>29/11/2023</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>1 of 2</b>	<b>1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen</b>						<b>30</b>	<b>1 of 2</b>	<b>29 of 30</b>
	donderdag	30/11/2023	0	RUST										
	<b>vrijdag</b>	<b>01/12/2023</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>1 of 2</b>	<b>1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen</b>						<b>32</b>	<b>1 of 2</b>	<b>29 of 30</b>
	zaterdag	02/12/2023	0	RUST										
	zondag	03/12/2023	0	RUST										
<b>week 11</b>	<b>maandag</b>	<b>04/12/2023</b>	<b>Succes met je eindtest 5 km lopen zonder te wandelen</b>									<b>?</b>	<b>?</b>	<b>?</b>