

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 1	maandag	26/09/2022	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	10	10	20
	dinsdag	27/09/2022	0	RUST											
	woensdag	28/09/2022	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	10	10	20
	donderdag	29/09/2022	0	RUST											
	vrijdag	30/09/2022	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	10	10	20
	zaterdag	01/10/2022	0	RUST											
	zondag	02/10/2022	0	RUST											
week 2	maandag	03/10/2022	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	12	12	24
	dinsdag	04/10/2022	0	RUST											
	woensdag	05/10/2022	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	12	12	24
	donderdag	06/10/2022	0	RUST											
	vrijdag	07/10/2022	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	12	12	24
	zaterdag	08/10/2022	0	RUST											
	zondag	09/10/2022	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		totaal	totaal	algemeen	
			herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen				wandelen
week 3	maandag	10/10/2022	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	dinsdag	11/10/2022	0	RUST										
	woensdag	12/10/2022	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	donderdag	13/10/2022	0	RUST										
	vrijdag	14/10/2022	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	zaterdag	15/10/2022	0	RUST										
	zondag	16/10/2022	0	RUST										
week 4	maandag	17/10/2022	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	dinsdag	18/10/2022	0	RUST										
	woensdag	19/10/2022	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	donderdag	20/10/2022	0	RUST										
	vrijdag	21/10/2022	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	zaterdag	22/10/2022	0	RUST										
	zondag	23/10/2022	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		totaal	totaal	algemeen			
			herhalingen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	herhalingen	lopen	wandelen						
week 5	maandag	24/10/2022	1		4	3	2		5	3	1	4	3	18	12	30
	dinsdag	25/10/2022	0		RUST											
	woensdag	26/10/2022	1		4	3	2		5	3	1	4	3	18	12	30
	donderdag	27/10/2022	0		RUST											
	vrijdag	28/10/2022	1		4	3	2		5	3	1	4	3	18	12	30
	zaterdag	29/10/2022	0		RUST											
	zondag	30/10/2022	0		RUST											
week 6	maandag	31/10/2022	1		5	2	2		7	2	1	5	2	24	8	32
	dinsdag	01/11/2022	0		RUST											
	woensdag	02/11/2022	1		5	2	2		7	2	1	5	2	24	8	32
	donderdag	03/11/2022	0		RUST											
	vrijdag	04/11/2022	1		5	2	2		7	2	1	5	2	24	8	32
	zaterdag	05/11/2022	0		RUST											
	zondag	06/11/2022	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	07/11/2022	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33
	dinsdag	08/11/2022	0	RUST										
	woensdag	09/11/2022	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33
	donderdag	10/11/2022	0	RUST										
	vrijdag	11/11/2022	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33
	zaterdag	12/11/2022	0	RUST										
	zondag	13/11/2022	0	RUST										
week 8	maandag	14/11/2022	2	11	2	1	8	1			30	5	35	
	dinsdag	15/11/2022	0	RUST										
	woensdag	16/11/2022	2	11	2	1	8	1			30	5	35	
	donderdag	17/11/2022	0	RUST										
	vrijdag	18/11/2022	2	11	2	1	8	1			30	5	35	
	zaterdag	19/11/2022	0	RUST										
	zondag	20/11/2022	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	herhalingen	lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
week 9	maandag	21/11/2022	2	13	2	1	8	1						34	5	39
	dinsdag	22/11/2022	0	RUST												
	woensdag	23/11/2022	2	13	2	1	8	1						34	5	39
	donderdag	24/11/2022	0	RUST												
	vrijdag	25/11/2022	2	13	2	1	8	1						34	5	39
	zaterdag	26/11/2022	0	RUST												
	zondag	27/11/2022	0	RUST												
week 10	maandag	28/11/2022	1	28	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen								28	1 of 2	29 of 30
	dinsdag	29/11/2022	0	RUST												
	woensdag	30/11/2022	1	30	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen								30	1 of 2	29 of 30
	donderdag	01/12/2022	0	RUST												
	vrijdag	02/12/2022	1	32	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen								32	1 of 2	29 of 30
	zaterdag	03/12/2022	0	RUST												
zondag	04/12/2022	0	RUST													
week 11	maandag	05/12/2022	Succes met je eindtest 5 km lopen zonder te wandelen										?	?	?	