

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			
week 1	maandag	23/09/2024	1		1	1	4	2	2	1	1	1	10	10	20
	dinsdag	24/09/2024	0		RUST										
	woensdag	25/09/2024	1		1	1	4	2	2	1	1	1	10	10	20
	donderdag	26/09/2024	0		RUST										
	vrijdag	27/09/2024	1		1	1	4	2	2	1	1	1	10	10	20
	zaterdag	28/09/2024	0		RUST										
	zondag	29/09/2024	0		RUST										
week 2	maandag	30/09/2024	2		1	1	2	3	3	2	2	2	12	12	24
	dinsdag	01/10/2024	0		RUST										
	woensdag	02/10/2024	2		1	1	2	3	3	2	2	2	12	12	24
	donderdag	03/10/2024	0		RUST										
	vrijdag	04/10/2024	2		1	1	2	3	3	2	2	2	12	12	24
	zaterdag	05/10/2024	0		RUST										
	zondag	06/10/2024	0		RUST										
week 3	maandag	07/10/2024	2		2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	dinsdag	08/10/2024	0		RUST										
	woensdag	09/10/2024	2		2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	donderdag	10/10/2024	0		RUST										
	vrijdag	11/10/2024	2		2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	zaterdag	12/10/2024	0		RUST										
	zondag	13/10/2024	0		RUST										
week 4	maandag	14/10/2024	1		3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	dinsdag	15/10/2024	0		RUST										
	woensdag	16/10/2024	1		3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	donderdag	17/10/2024	0		RUST										
	vrijdag	18/10/2024	1		3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	zaterdag	19/10/2024	0		RUST										
	zondag	20/10/2024	0		RUST										
week 5	maandag	21/10/2024	1		4	3	2	5	3	1	4	3	18	12	30
	dinsdag	22/10/2024	0		RUST										
	woensdag	23/10/2024	1		4	3	2	5	3	1	4	3	18	12	30

	donderdag	24/10/2024	0	RUST											
	vrijdag	25/10/2024	1	4	3	2	5	3	1	4	3	18	12	30	
	zaterdag	26/10/2024	0	RUST											
	zondag	27/10/2024	0	RUST											
week 6	maandag	28/10/2024	1	5	2	2	7	2	1	5	2	24	8	32	
	dinsdag	29/10/2024	0	RUST											
	woensdag	30/10/2024	1	5	2	2	7	2	1	5	2	24	8	32	
	donderdag	31/10/2024	0	RUST											
	vrijdag	01/11/2024	1	5	2	2	7	2	1	5	2	24	8	32	
	zaterdag	02/11/2024	0	RUST											
	zondag	03/11/2024	0	RUST											
week 7	maandag	04/11/2024	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33	
	dinsdag	05/11/2024	0	RUST											
	woensdag	06/11/2024	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33	
	donderdag	07/11/2024	0	RUST											
	vrijdag	08/11/2024	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33	
	zaterdag	09/11/2024	0	RUST											
	zondag	10/11/2024	0	RUST											
week 8	maandag	11/11/2024	2	11	2	1	8	1				30	5	35	
	dinsdag	12/11/2024	0	RUST											
	woensdag	13/11/2024	2	11	2	1	8	1				30	5	35	
	donderdag	14/11/2024	0	RUST											
	vrijdag	15/11/2024	2	11	2	1	8	1				30	5	35	
	zaterdag	16/11/2024	0	RUST											
	zondag	17/11/2024	0	RUST											
week 9	maandag	18/11/2024	2	13	2	1	8	1				34	5	39	
	dinsdag	19/11/2024	0	RUST											
	woensdag	20/11/2024	2	13	2	1	8	1				34	5	39	
	donderdag	21/11/2024	0	RUST											
	vrijdag	22/11/2024	2	13	2	1	8	1				34	5	39	
	zaterdag	23/11/2024	0	RUST											
	zondag	24/11/2024	0	RUST											
week 10	maandag	25/11/2024	2	13	2	1	8	1				34	5	39	
	dinsdag	26/11/2024	0	RUST											
	woensdag	27/11/2024	2	13	2	1	8	1				34	5	39	
	donderdag	28/11/2024	0	RUST											
	vrijdag	29/11/2024	2	13	2	1	8	1				34	5	39	
	zaterdag	30/11/2024	0	RUST											
	zondag	01/12/2024	0	RUST											
week 11	maandag	02/12/2024	1	28	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen							28	1 of 2	29 of 30
	dinsdag	03/12/2024	0	RUST											
	woensdag	04/12/2024	1	30	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen							30	1 of 2	29 of 30
	donderdag	05/12/2024	0	RUST											
	vrijdag	06/12/2024	1	32	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen							32	1 of 2	29 of 30
	zaterdag	07/12/2024	0	RUST											
	zondag	08/12/2024	0	RUST											
week 12	maandag	09/12/2024	Succes met je eindtest 5 km lopen zonder te wandelen									?	?	?	