

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	28/09/2020	1	1	1	4	2	2	1	1	1	10	10	20
	dinsdag	29/09/2020	0	RUST										
	woensdag	30/09/2020	1	1	1	4	2	2	1	1	1	10	10	20
	donderdag	01/10/2020	0	RUST										
	vrijdag	02/10/2020	1	1	1	4	2	2	1	1	1	10	10	20
	zaterdag	03/10/2020	0	RUST										
	zondag	04/10/2020	0	RUST										
week 2	maandag	05/10/2020	2	1	1	2	3	3	2	2	2	12	12	24
	dinsdag	06/10/2020	0	RUST										
	woensdag	07/10/2020	2	1	1	2	3	3	2	2	2	12	12	24
	donderdag	08/10/2020	0	RUST										
	vrijdag	09/10/2020	2	1	1	2	3	3	2	2	2	12	12	24
	zaterdag	10/10/2020	0	RUST										
	zondag	11/10/2020	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		lopen	wandelen	totaal
week 3	maandag	12/10/2020	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27		
	dinsdag	13/10/2020	0	RUST												
	woensdag	14/10/2020	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27		
	donderdag	15/10/2020	0	RUST												
	vrijdag	16/10/2020	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27		
	zaterdag	17/10/2020	0	RUST												
	zondag	18/10/2020	0	RUST												
week 4	maandag	19/10/2020	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29		
	dinsdag	20/10/2020	0	RUST												
	woensdag	21/10/2020	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29		
	donderdag	22/10/2020	0	RUST												
	vrijdag	23/10/2020	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29		
	zaterdag	24/10/2020	0	RUST												
	zondag	25/10/2020	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 5	maandag	26/10/2020	1	4	3	2	5	3	1	4	3	18	12	30
	dinsdag	27/10/2020	0	RUST										
	woensdag	28/10/2020	1	4	3	2	5	3	1	4	3	18	12	30
	donderdag	29/10/2020	0	RUST										
	vrijdag	30/10/2020	1	4	3	2	5	3	1	4	3	18	12	30
	zaterdag	31/10/2020	0	RUST										
	zondag	01/11/2020	0	RUST										
week 6	maandag	02/11/2020	1	5	2	2	7	2	1	5	2	24	8	32
	dinsdag	03/11/2020	0	RUST										
	woensdag	04/11/2020	1	5	2	2	7	2	1	5	2	24	8	32
	donderdag	05/11/2020	0	RUST										
	vrijdag	06/11/2020	1	5	2	2	7	2	1	5	2	24	8	32
	zaterdag	07/11/2020	0	RUST										
	zondag	08/11/2020	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	09/11/2020	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33
	dinsdag	10/11/2020	0	RUST										
	woensdag	11/11/2020	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33
	donderdag	12/11/2020	0	RUST										
	vrijdag	13/11/2020	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33
	zaterdag	14/11/2020	0	RUST										
	zondag	15/11/2020	0	RUST										
week 8	maandag	16/11/2020	2	11	2	1	8	1				30	5	35
	dinsdag	17/11/2020	0	RUST										
	woensdag	18/11/2020	2	11	2	1	8	1				30	5	35
	donderdag	19/11/2020	0	RUST										
	vrijdag	20/11/2020	2	11	2	1	8	1				30	5	35
	zaterdag	21/11/2020	0	RUST										
	zondag	22/11/2020	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 9	maandag	23/11/2020	2	13	2	1	8	1				34	5	39
	dinsdag	24/11/2020	0	RUST										
	woensdag	25/11/2020	2	13	2	1	8	1				34	5	39
	donderdag	26/11/2020	0	RUST										
	vrijdag	27/11/2020	2	13	2	1	8	1				34	5	39
	zaterdag	28/11/2020	0	RUST										
	zondag	29/11/2020	0	RUST										
week 10	maandag	30/11/2020	1	28	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen						28	1 of 2	29 of 30
	dinsdag	01/12/2020	0	RUST										
	woensdag	02/12/2020	1	30	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen						30	1 of 2	29 of 30
	donderdag	03/12/2020	0	RUST										
	vrijdag	04/12/2020	1	32	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen						32	1 of 2	29 of 30
	zaterdag	05/12/2020	0	RUST										
	zondag	06/12/2020	0	RUST										
week 11	maandag	07/12/2020	Succes met je eindtest 5 km lopen zonder te wandelen									?	?	?