

Beginners: 0 tot 5 km

Dit loopschema duurt ongeveer 10 weken.

Iedere week is opgebouwd uit 3 trainingsdagen en 4 rustdagen.

Dit is allemaal vrij te kiezen toch raden wij aan om tussen 2 trainingsdagen door een rustdag te voorzien.

Veel succes.

Rood = lopen

Wit = stappen

Week 1

Dag 1	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18 min
Dag 2											
Dag 3	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20 min
Dag 4											
Dag 5	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 2

Dag 1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
Dag 2											
Dag 3	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'			22 min
Dag 4											
Dag 5	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 3 en 4

Dag 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	2'		24 min					
Dag 2																	
Dag 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25 min
Dag 4																	
Dag 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'		26 min					
Dag 6																	
Dag 7																	

Week 5 en 6

Dag 1	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'	32 min
Dag 2											
Dag 3	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'	33 min
Dag 4											
Dag 5	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'	34 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 7

Dag 1	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32 min
Dag 2									
Dag 3	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37 min
Dag 4									
Dag 5	10'	2'	10'	2'	12'	1'			37 min
Dag 6									
Dag 7									

Week 8 en 9

Dag 1	15'	2'	15'	2'			34 min
Dag 2							
Dag 3	10'	1'	12'	1'	12'	1'	37 min
Dag 4							
Dag 5	10'	1'	20'	1'			32 min
Dag 6							
Dag 7							

Week 10

Dag 1	30'	1' of 2', naar keuze	31/32 min
Dag 2			
Dag 3	32'	1' of 2', naar keuze	33/34 min
Dag 4			
Dag 5	30'		30 min
Dag 6			
Dag 7			

Proficiat! Je kan normaal gezien 5 km al joggend aan!