

Trainingschema Run4Fun: 5km lopen in 10 weken

+ = 1 minuut lopen

0 = 1 minuut wandelen

Week	Datum	Trainingsopbouw	Tijd
1	Dinsdag	+ 0 + 0 ++ 00 ++ 00 +++ 000	18min
	Donderdag	+ 0 + 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000	20min
	Vrije training	+ 0 ++ 00 ++ 00 +++ 000 +++ 000	22min
2	Dinsdag	+ 0 ++ 00 ++ 00 +++ 000 +++ 000	22min
	Donderdag	++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 000	22min
	Vrije training	+ 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 000	24min
3	Dinsdag	+ 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 00	23min
	Donderdag	++ 00 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0	25min
	Vrije training	+ 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 000	26min
4	Dinsdag	+ 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 00	23min
	Donderdag	++ 00 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0 ++ 0	25min
	Vrije training	+ 0 ++ 00 +++ 000 +++ 000 +++ 000	26min
5	Dinsdag	++ 00 +++ 00 +++++ 000 +++++ 000 +++++ 00	32min
	Donderdag	++ 0 +++ 00 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00	33min
	Vrije training	++ 00 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00	34min
6	Dinsdag	++ 00 +++ 00 +++++ 000 +++++ 000 +++++ 00	32min
	Donderdag	++ 0 +++ 00 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00	33min
	Vrije training	++ 00 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 00	34min
7	Dinsdag	+++++ 0 +++++ 00 +++++ 00 +++++ 0	32min
	Donderdag	+++++ 0 +++++ 00 +++++ 0 +++++ 0	37min
	Vrije training	10min lopen 00 10 min lopen 00 12 min lopen 0	37min
8	Dinsdag	15min lopen 00 15min lopen 00	34min
	Donderdag	10 min lopen 0 12 min lopen 0 12 min lopen 0	37min
	Vrije training	10 min lopen 0 20 min lopen 0	32min
9	Dinsdag	15min lopen 00 15min lopen 00	34min
	Donderdag	10 min lopen 0 12 min lopen 0 12 min lopen 0	37min
	Vrije training	10 min lopen 0 20 min lopen 0	32min
10	Dinsdag	30 min lopen 1min of 2min wandelen naar keuze	31/32min
	Donderdag	Eindproef: 5 kilometer	

=> Probeer een gelijkmatig tempo te lopen van start tot einde. Tijdens het lopen moet je in staat zijn om te praten.

=> Plan je 3^e training zo veel mogelijk op zaterdag of zondag. Loop niet op 2 opeenvolgende dagen.

=> Stretch vóór je training. Het is belangrijk dat je je spieren warm maakt vóór de training.

=> Verwaarloos het laatste wandelgedeelte zeker niet! Zo vermijd je de volgende dag stramme spieren.

=> Start je training niet met een volle maag.

Veel succes gewenst!