



8 weken trainingsprogramma

Doel: Rustig 5 km kunnen lopen

| | Training 1 | Training 2 | Training3 |
|--------|--|---|--|
| Week 1 | Hardlopen 1 min Wandelen 1 min 10 maal | Hardlopen 1 min Wandelen 1 min 10 maal | Hardlopen 1 min Wandelen 1 min 10 maal |
| Week 2 | Hardlopen 4 min Wandelen 2 min 4 maal | Hardlopen 4 min Wandelen 2 min 4 maal | Hardlopen 4 min Wandelen 2 min 3 maal |
| Week 3 | Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal | Hardlopen 12 min Wandelen 3 min 2 maal | Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal |
| Week 4 | Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal | Hardlopen 7 min Wandelen 2 min 2 maal | Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal |
| Week 5 | Hardlopen 10 min Wandelen 2 min 2 maal | Hardlopen 17 min Wandelen 4 min 2 maal | Hardlopen 10 min Wandelen 2 min 2 maal |
| Week 6 | Hardlopen 15 min Wandelen 5 2 maal | Hardlopen 20 min Wandelen 5 min 2 maal | Hardlopen 20 min 1 maal |
| Week 7 | Hardlopen 40 min 1 maal | Hardlopen 10 min Wandelen 5 min Hardlopen 20min | Hardlopen 25 min 1 maal |
| Week 8 | Hardlopen 30 min 1 maal | | 5 km loop |