



12 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 2 min Wandelen 1,5 min 5 maal	Hardlopen 2 min Wandelen 1,5 min 7 maal	Hardlopen 2 min Wandelen 1,5 min 5 maal
Week 3	Hardlopen 3 min Wandelen 2 min 4 maal	Hardlopen 3 min Wandelen 2 min 4 maal	Hardlopen 3 min Wandelen 2 min 4 maal
Week 4	Hardlopen 4 min Wandelen 2 min 3 maal	Hardlopen 4 min Wandelen 2 min 4 maal	Hardlopen 4 min Wandelen 2 min 3 maal
Week 5	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 6	Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal	Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal	Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 2 maal
Week 7	Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal	Hardlopen 9 min Wandelen 3 min 2 maal	Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal
Week 8	Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal	Hardlopen 6 min Wandelen 2 min 3 maal	Hardlopen 10 min Wandelen 3 min 2 maal
Week 9	Hardlopen 8 min Wandelen 2 min 3 maal	Hardlopen 12 min 1 maal	Hardlopen 14 min Wandelen 4 min 2 maal
Week 10	Hardlopen 10 min Wandelen 2 min 2 maal	Hardlopen 16 min Wandelen 5 min 2 maal	Hardlopen 10 min Wandelen 2 min 2 maal
Week 11	Hardlopen 15 min Wandelen 5 min 2 maal	Hardlopen 30 min 1 maal	Hardlopen 10 min Wandelen 5 min 2 maal
Week 12	Hardlopen 30 min 1 maal	Hardlopen 20 min 1 maal	Hardlopen 40 min 1 maal
Week 13	Hardlopen 30 min 1 maal		5 km loop