

Joggingclub Kuurne
Is niet verantwoordelijk bij ongevallen.

START TO RUN

Trainingsadvies van 0 tot 5km in 10 weken

door Mieke Boeckx

Lopen

Wandelen

Week 1

dag 1 training 1	1 1 1 1 2 2 2 2 3 3	18 min=9+9
dag 2	rustdag	
dag 3 training 2	1 1 1 1 2 2 3 3 3 3	20 min=10+10
dag 4		
dag 5 training 3	1 1 2 2 2 2 3 3 3 3	22 min=11+11
dag 6	rustdag	
dag 7	rustdag	

Week 2

dag 1 training 4	1 1 2 2 2 2 3 3 3 3	22 min=11+11
dag 2	rustdag	
dag 3 training 5	2 2 3 3 3 3 3 3	22 min=11+11
dag 4		
dag 5 training 6	1 1 2 2 3 3 3 3 3 3	24 min=12+12
dag 6	rustdag	
dag 7	rustdag	

Week 3

dag 1 training 7	1 1 2 2 3 2 3 3 3 3	23 min=12+11
dag 2	rustdag	
dag 3 training 8	2 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	25 min=16+9
dag 4		
dag 5 training 9	1 1 2 2 4 3 4 3 5 1	26 min=16+10
dag 6	rustdag	
dag 7	rustdag	

Week 4

dag 1 training 10	1 1 2 2 3 3 3 3 3 3	24 min=12+12
dag 2	rustdag	
dag 3 training 11	2 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	25 min=16+9
dag 4		
dag 5 training 12	1 1 2 2 4 3 4 3 5 1	26 min=16+10
dag 6	rustdag	
dag 7	rustdag	

Week 5

dag 1 training 13	2 2 3 2 5 3 5 3 5 2	32 min=20+12
dag 2	rustdag	
dag 3 training 14	2 1 3 2 6 2 6 2 7 2	33 min=24+9
dag 4		
dag 5 training 15	2 2 4 2 5 2 6 2 7 2	34 min=24+10
dag 6	rustdag	
dag 7	rustdag	

Joggingclub Kuurne
Is niet verantwoordelijk bij ongevallen.

Week 6

dag 1 training 16	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2	32 min=20+12
dag 2											
dag 3 training 17	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2	33 min=24+9
dag 4											
dag 5 training 18	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	34 min=24+10
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

Week 7

dag 1 training 19	5	1	6	2	7	2	8	1	32 min=26+6		
dag 2											
dag 3 training 20	8	1	8	2	8	1	8	1	37 min=32+5		
dag 4											
dag 5 training 21	10	2	10	2	12	1	37 min=32+5				
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

Week 8

dag 1 training 22	15	2	15	2	34 min=30+4						
dag 2											
dag 3 training 23	10	1	12	1	12	1	37 min=34+3				
dag 4											
dag 5 training 24	10	1	20	1	32 min=30+2						
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

Week 9

dag 1 training 25	15	2	15	2	34 min=30+4						
dag 2											
dag 3 training 26	10	1	12	1	12	1	37 min=34+3				
dag 4											
dag 5 training 27	10	1	20	1	32 min=30+2						
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

Week 10

dag 1 training 28	30	1 of 2 naar keuze
dag 11		
dag 3 training 29	32	1 of 2 naar keuze
dag 13		
dag 5 training 30	30	
dag 24	rustdag	
dag 25	rustdag	