

Trainingschema 0 - 5 KM

Week	Training	☒
1	Wandelen 5 min - hardlopen 1 min / wandelen 2 min (herhaal 6x)	☐
	Rust of wandelen 20 min	☐
	Wandelen 5 min - hardlopen 1 min / wandelen 2 min (herhaal 6x)	☐
2	Wandelen 5 min - hardlopen 1,5 min / wandelen 2 min (herhaal 6x)	☐
	Rust of wandelen 20 min	☐
	Wandelen 5 min - hardlopen 1,5 min / wandelen 2 min (herhaal 6x)	☐
3	Hardlopen 2 min / wandelen 1,5 min (herhaal 6x)	☐
	Rust of wandelen 20-30 min	☐
	Hardlopen 2 min / wandelen 1,5 min (herhaal 6x)	☐
4	Hardlopen 3 min / wandelen 1,5 min (herhaal 5x)	☐
	Rust of lichte training	☐
	Hardlopen 3 min / wandelen 1,5 min (herhaal 5x)	☐
5	Hardlopen 5 min / wandelen 2 min (herhaal 3x)	☐
	Rust of crosstraining	☐
	Hardlopen 5 min / wandelen 2 min (herhaal 3x)	☐
6	Hardlopen 8 min / wandelen 2 min (herhaal 2x)	☐
	Rust of wandelen	☐
	Hardlopen 10 min / wandelen 2 min / hardlopen 10 min	☐
7	Hardlopen 20 min aaneengesloten (rustig tempo)	☐
	Rust of herstelwandeling	☐
	Hardlopen 8 min / wandelen 2 min / hardlopen 12 min	☐
8	Rust of korte wandeling	☐
	Hardlopen 5 km!	☐
	Optioneel: herstelwandeling of rustig uitlopen	☐