

VAN 0 KM
5 TOT
 5 KM
 IN 10 WEKEN

Lopen is een uitstekende sport om je conditie te vergroten. Met dit **Start to Run-programma** bouw je in **10 weken** op naar **5 kilometer**. Bind je veters maar vast en snuif de frisse lucht op. Aan de start... Klaar? Go!



WEEK 1	ACTIVITEIT
Maandag	15 minuten afwisselend joggen en wandelen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig . De wandeltijd mag primeren op de looptijd. Meer gestructureerd: 1' j - 1' w - 2' j - 2' w - 1' j - 1' w - 2' j - 2' w - 2' j - 1' w
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	Rustdag
Donderdag	Idem maandag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	Idem maandag
Zondag	Rustdag
TOTAAL	45'

* j = joggen, w = wandelen

WEEK 2	ACTIVITEIT
Maandag	17 minuten afwisselend joggen en wandelen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig . De wandeltijd mag primeren op de looptijd. Meer gestructureerd: 1' j - 1' w - 2' j - 2' w - 1' j - 1' w - 2' j - 2' w - 2' j - 1' w - 1' j - 1' w
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	Rustdag
Donderdag	Idem maandag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	Idem maandag
Zondag	Rustdag
TOTAAL	45'

* j = joggen, w = wandelen

VAN 0 KM
5 TOT
 5 KM
 IN 10 WEKEN



WEEK 3	ACTIVITEIT
Maandag	20 minuten afwisselend joggen en wandelen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig . Meer gestructureerd: 2'j - 1'w - 2'j - 2'w - 2'j - 1'w - 2'j - 2'w - 2'j - 1'w - 2'j - 1'w
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	Rustdag
Donderdag	Idem maandag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	Idem maandag
Zondag	Rustdag
TOTAAL	60'

* j = joggen, w = wandelen

WEEK 4	ACTIVITEIT
Maandag	23 minuten afwisselend joggen en wandelen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig . Meer gestructureerd: 2'j - 1'w - 2'j - 1'w - 2'j - 1'w - 2'j - 1'w - 2'j - 1'w - 2'j - 1'w - 2'j - 1'w - 2'j
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	Rustdag
Donderdag	Idem maandag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	Idem maandag
Zondag	Rustdag
TOTAAL	69'

* j = joggen, w = wandelen

VAN 0 KM
5 TOT
 5 KM
 IN 10 WEKEN



WEEK 5	ACTIVITEIT
Maandag	20 minuten afwisselend joggen en wandelen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig . Meer gestructureerd: 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j
Dinsdag	15 minuten ononderbroken joggen aan zeer rustig tempo.
Woensdag	Rustdag
Donderdag	25 minuten afwisselend joggen en wandelen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig . Meer gestructureerd: 3' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 2' j - 1' w - 3' j
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	Idem maandag
Zondag	Rustdag
TOTAAL	80'

* j = joggen, w = wandelen



VAN 0 KM
5 TOT
 5 KM
 IN 10 WEKEN



WEEK 7	ACTIVITEIT
Maandag	20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo.
Dinsdag	20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo.
Woensdag	Rustdag
Donderdag	20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo.
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	30 minuten afwisselend joggen en wandelen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig . Meer gestructureerd: 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w
Zondag	Rustdag
TOTAAL	90'

* j = joggen, w = wandelen

WEEK 8	ACTIVITEIT
Maandag	25 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo.
Dinsdag	20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo.
Woensdag	Rustdag
Donderdag	20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo.
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	35 minuten afwisselend joggen en wandelen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig . Meer gestructureerd: 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w
Zondag	Rustdag
TOTAAL	100'

* j = joggen, w = wandelen

VAN 0 KM
5 TOT
 5 KM
 IN 10 WEKEN



WEEK 9	ACTIVITEIT
Maandag	30 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo.
Dinsdag	25 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo.
Woensdag	Rustdag
Donderdag	25 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo.
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	35 minuten afwisselend joggen en wandelen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig . Meer gestructureerd: 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w - 4' j - 1' w
Zondag	Rustdag
TOTAAL	115'

* j = joggen, w = wandelen

WEEK 10	ACTIVITEIT
Maandag	30 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo & lichte stretching.
Dinsdag	30 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo & lichte stretching.
Woensdag	Rustdag
Donderdag	20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo & lichte stretching.
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	Rustdag
Zondag	5 KILOMETER
TOTAAL	120'

* j = joggen, w = wandelen

PROFICIAT!
 HOP NAAR DE 10 KILOMETER!