

VAN 5 KM  
**10** TOT  
10 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 **10 kilometer**. Bind je veters maar vast en snuif de frisse lucht op. Aan de start... Klaar? Go!



**Tempo 1:**

- Altijd een comfortabel gevoel
- Nooit buiten adem
- Altijd in staat om te praten

**Tempo 2:**

- Iets sneller dan 'tempo 1'
- Altijd een comfortabel gevoel
- Nooit buiten adem
- Altijd in staat om te praten

**Tempo 3:**

- Minder comfortabel gevoel
- Praten wordt moeilijker
- Het tempo kan wel gedurende de aangegeven tijdsduur worden volgehouden

WEEK 1	TRAINING	INTENSITEIT
Maandag	Rustdag	-
Dinsdag	<b>25'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Woensdag	Rustdag	-
Donderdag	<b>30'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Vrijdag	Rustdag	-
Zaterdag	<b>25'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Zondag	<b>30'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
<b>TOTAAL</b>	<b>110'</b>	

WEEK 2	TRAINING	INTENSITEIT
Maandag	Rustdag	-
Dinsdag	<b>30'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Woensdag	Rustdag	-
Donderdag	<b>35'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Vrijdag	Rustdag	-
Zaterdag	<b>25'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Zondag	<b>35'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
<b>TOTAAL</b>	<b>125'</b>	

VAN 5 KM  
**10** TOT  
 10 KM  
 IN 10 WEKEN



WEEK 3	TRAINING	INTENSITEIT
Maandag	Rustdag	-
Dinsdag	<b>35'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Woensdag	Rustdag	-
Donderdag	<b>40'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Vrijdag	Rustdag	-
Zaterdag	<b>20'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Zondag	<b>40'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
<b>TOTAAL</b>	<b>135'</b>	



WEEK 4	TRAINING	INTENSITEIT
Maandag	Rustdag	-
Dinsdag	<b>35'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Woensdag	Rustdag	-
Donderdag	<b>40'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Vrijdag	Rustdag	-
Zaterdag	<b>25'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Zondag	<b>45'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
<b>TOTAAL</b>	<b>145'</b>	



VAN 5 KM  
**10** TOT  
 10 KM  
 IN 10 WEKEN



WEEK 7	TRAINING	INTENSITEIT
Maandag	Rustdag	-
Dinsdag	<b>10'</b> heel rustige loop. <b>25'</b> iets sneller. <b>10'</b> loslopen.	Tempo 1 Tempo 2 Tempo 1
Woensdag	Rustdag	-
Donderdag	<b>50'</b> rustige duurloop.	Tempo 1
Vrijdag	Rustdag	-
Zaterdag	<b>10'</b> heel rustige loop. <b>20'</b> hoger tempo. <b>10'</b> loslopen.	Tempo 1 Tempo 3 Tempo 1
Zondag	<b>30'</b> heel rustige duurloop.	Tempo 1
<b>TOTAAL</b>	<b>165'</b>	

WEEK 8	TRAINING	INTENSITEIT
Maandag	Rustdag	-
Dinsdag	<b>10'</b> heel rustige loop. <b>30'</b> iets sneller. <b>10'</b> loslopen.	Tempo 1 Tempo 2 Tempo 1
Woensdag	Rustdag	-
Donderdag	<b>50'</b> rustige duurloop.	Tempo 1
Vrijdag	Rustdag	-
Zaterdag	<b>10'</b> heel rustige loop. <b>20'</b> hoger tempo. <b>10'</b> loslopen.	Tempo 1 Tempo 3 Tempo 1
Zondag	<b>35'</b> heel rustige duurloop.	Tempo 1
<b>TOTAAL</b>	<b>180'</b>	

VAN 5 KM  
**10** TOT  
 10 KM  
 IN 10 WEKEN



WEEK 9	TRAINING	INTENSITEIT
Maandag	Rustdag	-
Dinsdag	<b>30'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Woensdag	Rustdag	-
Donderdag	<b>40'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Vrijdag	Rustdag	-
Zaterdag	<b>25'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Zondag	<b>45'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
<b>TOTAAL</b>	<b>140'</b>	

WEEK 10	TRAINING	INTENSITEIT
Maandag	Rustdag	-
Dinsdag	<b>30'</b> duurloop.	Tempo 2
Woensdag	Rustdag	-
Donderdag	<b>50'</b> rustige duurloop.	Tempo 1
Vrijdag	Rustdag	-
Zaterdag	<b>20'</b> heel rustige loop.	Tempo 1
Zondag	<b>10 KILOMETER</b>	-
<b>TOTAAL</b>	<b>170'</b>	

**PROFICIAT!**  
 Enjoy your runners high.