

Verantwoord Bewegen loopschema ter voorbereiding ZAAANBOCHT RUN – 5 KM								
<i>Beginners</i>								
	Training 1				Training 2			
	<i>Hardlopen</i>	<i>Wandelen</i>	<i>Serie</i>	<i>Totaal</i>	<i>Hardlopen</i>	<i>Wandelen</i>	<i>Serie</i>	<i>Totaal</i>
Week 1		30 min		30 min	1 min	2 min	8	24 min
Week 2		35 min		35 min	1 min	2 min	9	27 min
Week 3	1 min	2 min	8	24 min	2 min	1 min	10	30 min
Week 4	1 min	2 min	9	27 min	2 min	1 min	10	30 min
Week 5	1 min	2 min	10	30 min	3 min	1 min	8	32 min
Week 6	2 min	1 min	10	30 min	5 min	1 min	5	30 min
Week 7	3 min	1 min	10	40 min	7 min	1 min	5	40 min
Week 8	5 min	1 min	5	30 min	10 min	1 min	4	44 min
Week 9	10 min	1 min	4	44 min	15 min	1 min	2	32 min
Week 10	15 min – 1 min – 10 min – 1 min – 10 min		1	37 min	20 min – 1 min – 10 min – 1 min -10 min		1	42 min
Week 11	20 min – 1 min – 15 min – 1 min - 10 min		1	47 min	20 min – 1 min		2	42 min
Week 12	30 min		1	30 min	30 min – 1 min – 15 min		1	46 min

TIPS!

- Zorg voor goede hardloopschoenen
- Neem minimaal 48 uur rust tussen de hardlooptrainingen
- Zorg goed voor je lijf, denk hierbij aan gezonde voeding, voldoende rust en slaap.

Heb je last van een blessure of andere vragen omtrent het hardlopen, kom gerust langs op ons gratis sportspreekuur!

Meld je aan via www.verantwoord-bewegen.nl