

Trainingsadvies voor beginners

Legende: **LOPEN** **WANDELEN**

dag 1	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18 min.
dag 2	RUSTDAG										
dag 3	1	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20 min.
dag 4	RUSTDAG										
dag 5	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min.
dag 6	RUSTDAG										
dag 7	RUSTDAG										

dag 1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
dag 2	RUSTDAG										
dag 3	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'		22 min	
dag 4	RUSTDAG										
dag 5	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24 min
dag 6	RUSTDAG										
dag 7	RUSTDAG										

dag 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	2'							24 min
dag 2	RUSTDAG																
dag 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25 min
dag 4	RUSTDAG																
dag 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'							26 min
dag 6	RUSTDAG																
dag 7	RUSTDAG																

dag 1	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'	32 min
dag 2	RUSTDAG										
dag 3	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'	33 min
dag 4	RUSTDAG										
dag 5	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'	34 min
dag 6	RUSTDAG										
dag 7	RUSTDAG										

WEEK 7

dag 1	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32 min
dag 2	RUSTDAG								
dag 3	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37 min
dag 4	RUSTDAG								
dag 5	10'	2'	10'	2'	12'	1'			37 min
dag 6	RUSTDAG								
dag 7	RUSTDAG								

WEEK 8 EN WEEK 9

dag 1	15'	2'	15'	2'					34 min
dag 2	RUSTDAG								
dag 3	10'	1'	12'	1'	12'	1'			37 min
dag 4	RUSTDAG								
dag 5	10'	1'	20'	1'					32 min
dag 6	RUSTDAG								
dag 7	RUSTDAG								

WEEK 10

dag 1	30'	1' of 2', naar keuze	31/32 min
dag 2	RUSTDAG		
dag 3	32'	1' of 2', naar keuze	33/34 min
dag 4	RUSTDAG		
dag 5	30'		30 min
dag 6	RUSTDAG		
dag 7	RUSTDAG		

Test:
5 km joggen of deelname aan
de jogging van 5 km

START TO RUN

Trainingsadvies

van 5 tot 10 km in 10 weken (door Mieke Boeckx)

Voorwaarden om aan dit schema te beginnen:

- Met succes een schema voor beginners (van 0 tot 5 km) afgewerkt hebben
- Of 30 minuten kunnen joggen zonder te wandelen.
- Drie maal per week te trainen.

WEEK 1

Training 1	30' joggen
Training 2	35' joggen
Training 3	Ongeveer 10' opwarmen /Stretchen. 4.000 m (=10 ronden) waarin 4 x 100 m versnellen. Ongeveer 10' uitlopen.

WEEK 2

Training 1	30' joggen
Training 2	38' joggen
Training 3	Opwarmen /stretchen en uitlopen (zie week 1). 4.000 m waarin 6 x 100 m versnellen.

WEEK 3

Training 1	30' joggen
Training 2	41' joggen
Training 3	Opwarmen /stretchen en uitlopen (zie week 1). 4.000 m waarin 8 x 100 m versnellen.

WEEK 4

Training 1	30' joggen
Training 2	45' joggen
Training 3	Opwarmen / stretchen en uitlopen (zie week 1). 3 x 100 m versnellen gevolgd door telkens 300 m joggen en 2 x 200 m versnellen gevolgd door telkens 400 m joggen.

WEEK 5

Training 1	30' joggen
Training 2	50' joggen
Training 3	Opwarmen / stretchen en uitlopen (zie week 1). 3 x 100 m versnellen met 300 m joggen (heel traag!) en 3 x 200 m versnellen met 400 m joggen.

WEEK 6

Training 1	35' joggen
Training 2	50' joggen
Training 3	Opwarmen / stretchen en uitlopen (zie week 1). 4 x 100 m versnellen met 300 m joggen en 4 x 200 m versnellen met 400 m joggen (100 m snel en 200 m snel afwisselen).

WEEK 7

Training 1	35' joggen
Training 2	55' joggen
Training 3	Opwarmen / stretchen en uitlopen (zie week 1). 100 m snel, 300 m joggen, 200 m snel 400 m joggen, 300 m snel, 400 m joggen + de reeks herhalen.

WEEK 8

Training 1	35' joggen
Training 2	60' joggen
Training 3	Opwarmen / stretchen en uitlopen (zie week 1). 10 x 100 m versnellen met 300 m joggen.

WEEK 9

Training 1	35' joggen
Training 2	1u 5' joggen
Training 3	Opwarmen / stretchen en uitlopen (zie week 1). Herhaling training 3 van week 7.

WEEK 10

Training 1	35' joggen
Training 2	1u 10' joggen
Training 3	4 x 400 m versnellen met 400 m joggen.

Test:
**10 km joggen of deelname aan
de jogging van 10 km**