

# Trainingschema: Je eerste 5km in 10 weken!



Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1.	30 min. wandelen	40 min. wandelen	45 min. wandelen
2.	10-12 x: 1 min. lopen 2 min. wandelen	10-12 x: 1 min. lopen 2 min. wandelen	4-5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen
3.	4 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	4-5 x: 3 min. lopen 2 min. wandelen
4.	4 x: 4 min. lopen 3 min. wandelen	4 x: 4 min. lopen 2 min. wandelen	4 x: 5 min. lopen 3 min. wandelen
5.	2 x: 6 min. lopen 3 min. wandelen	2 x: 7 min. lopen 3 min. wandelen	15 min. lopen
6.	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	15 min. lopen
7.	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
8.	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. Lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. Lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. Lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
9.	15 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 4 min. wandelen 15 min. lopen
10.	20 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen	20 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. lopen	30 min. lopen

Wanneer je met je training begint, is het verstandig om je trainingdagen en rustdagen in een afwisselend patroon te plannen. Vermijd daarom het idee om meteen drie dagen achter elkaar te gaan hardlopen, met als doel om "klaar" te zijn voor de rest van de week. Het is beter om na elke trainingdag een rustdag in te lassen. Op die manier zullen je spieren en gewrichten je dankbaar zijn.