

Trainingsschema Start-to-run

Doel

Het doel van dit trainingsschema is dat je loopevenementen op een gezonde en prettige manier kan uitlopen. Afstand al lopend afgelegd op het einde van dit schema is 5 à 10km.

Start-to-run (12 weken)

Week 1

T1: 4x (2' lopen + 2' wandelen)
T2: 4x (2' lopen + 2' wandelen)
T3: 4x (2' lopen + 2' wandelen)

Week 2

T1: 5x (2' lopen + 2' wandelen)
T2: 5x (3' lopen + 2' wandelen)
T3: 5x (2' lopen + 2' wandelen)

Week 3

T1: 4x (3' lopen + 2' wandelen)
T2: 4x (4' lopen + 2' wandelen)
T3: 4x (3' lopen + 2' wandelen)

Week 4

T1: 2x (5' lopen + 3' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)
T2: 2x (4' lopen + 2' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)
T3: 2x (5' lopen + 3' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)

Week 5

T1: 2x (6' lopen + 3' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)
T2: 2x (4' lopen + 2' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)
T3: 2x (6' lopen + 3' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)

Week 6

T1: 2x (8' lopen + 3' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)
T2: 2x (6' lopen + 2' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)
T3: 2x (8' lopen + 3' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)

Week 7

T1: 2x (10' lopen + 3' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)

T2: 2x (8' lopen + 2' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)

T3: 2x (10' lopen + 3' wandelen) + 2x (3' lopen + 2' wandelen)

Week 8

T1: 2x (13' lopen + 3' wandelen)

T2: 2x (10' lopen + 2' wandelen)

T3: 2x (13' lopen + 3' wandelen)

Week 9

T1: 2x (15' lopen + 3' wandelen)

T2: 2x (10' lopen + 2' wandelen)

T3: 2x (15' lopen + 3' wandelen)

Week 10

T1: 2x (20' lopen + 5' wandelen)

T2: 2x (10' lopen + 2' wandelen)

T3: 2x (20' lopen + 5' wandelen)

Week 11

T1: 2x (15' lopen + 5' wandelen + 25' lopen + 5' wandelen)

T2: 2x (15' lopen + 3' wandelen)

T3: 2x (15' lopen + 5' wandelen + 25' lopen + 5' wandelen)

Week 12

T1: 2x (15' lopen + 5' wandelen + 30' lopen + 5' wandelen)

T2: 2x (15' lopen + 3' wandelen)

T3: 2x (15' lopen + 5' wandelen + 30' lopen + 5' wandelen)

