



STARTERS EN 5KM

Aanvang wekelijks om 14.00 uur

Duurloop 1: HF 120 - 140 rustig duurloopje, makkelijk kunnen praten
 Duurloop 2: HF 140 - 160 iets vlotter, praten gaat moeilijker
 Duurloop 3: HF 150 - 170 snelle duurloop, praten wordt een probleem

Het schema is een richtlijn. Luister naar je lichaam. Bij ziekte of koorts enkele dagen overslaan! Verhindert? S.v.p. afmelden bij je trainer

| WEEK | MAANDAG of DINSDAG | | WOENSDAG of DONDERDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|-------------------|--|------|---|--|--------------------------------------|
| 2 sept – 8 sept | | | | Aftrap Lopersproject en eerste training. Aanvang 13.30 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 9 sept – 15 sept | 2 x 4 min. lopen, 3 min. wandelen 2 x 3 min. lopen, 2 min. wandelen | rust | 2 x 5 min. lopen, tussendoor 2 min. wandel. Herhaal 2 x | Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 16 sept – 22 sept | 2 x 5 min. lopen, 3 min. wandelen 2 x 3 min. lopen, 2 min. wandelen | rust | 2 x 6 min. lopen, tussendoor 2 min. wandel. Herhaal 2x | Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 23 sept – 29 sept | 2 x 7 min. lopen, 3 min. wandelen 2 x 3 min. lopen, 2 min. wandelen | rust | 3 x 4 min. lopen, tussendoor 2 min. wandel. Herhaal 2x | Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 30 sept – 6 okt | 2 x 9 min. lopen, 3 min. wandelen 2 x 3 min. lopen, 2 min. wandelen | rust | 1 - 2 - 3 - 4 min. tussendoor 1 à 2 min. wandelen | Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 7 okt – 13 okt | 2 x 11 min. lopen, 3 min. wandelen | rust | 2 - 3 - 4 - 3 min. lopen, tussendoor 1 à 2 min. wandelen | Dropping aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 14 okt – 20 okt | 2 x 12 min. lopen, 3 min. wandelen | rust | 3 - 4 - 5 - 4 min. tussendoor 1 à 2 min. wandelen | Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 21 okt – 27 okt | 2 x 14 min. lopen 3 min. wandelen | rust | 4 x 4 min. tussendoor 1 à 2 min. wandelen | Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 28 okt – 3 nov | 25 min. rustige duurloop | rust | Duurloop rustig 35 min. | Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 4 nov – 10 nov | 30 min. rustige duurloop | rust | 1 x 10 min. rustig en 1 x 8 min. rustig | Locatietraining (ovb) aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 11 nov – 17 nov | 35 min, rustige duurloop | rust | Rustige duurloop 40 min. | Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur Aansluitend Pasta Party | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 18 nov – 24 nov | 2 x 4 min. lopen, 3 min. wandelen 2 x 3 min. lopen, 2 min. wandelen | rust | 1 x 10 min. rustig en 1 x 8 min. rustig | RACE DAY in Monster | Herstel: rust of een stukje uitlopen |
| 25 nov – 30 nov | Herstel: rust of een stukje uitlopen | rust | | Afsluitende training, aanvang 14.00 uur | Herstel: rust of een stukje uitlopen |