



Trainings schema 5km 2025



Week	Maandag	Dinsdag, Woensdag, Donderdag of Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8-1/14-1	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	6 x 2min, 1min rust. Elke training vanaf nu 5min in- en uitlopen (dribbelen = makkelijk kunnen praten tussendoor)	Rust	Lopersproject
15-01/21-01	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	4 x(2min, 1min rust, 1min, 3min rust)	Rust	Lopersproject
22-01/28-01	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	3 x 5min, 3min rust Tot slot: 6 x een loopje op techniek (+- 100m) + wandelen tussendoor	Rust	Lopersproject
29-01/04-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	1-2-3-4-3-2-1min, 2min rust tussendoor Elke training vanaf nu 10min in- en uitlopen(dribbelen)	Rust	Lopersproject
05-02/11-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	7 x 3 min, 2 min rust	Rust	Lopersproject
12-02/18-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	Duurloop 30minuten met 6 x 1min sneller tussendoor (zonder stoppen, zonder in-uitlopen)	Rust	Lopersproject
19-02/25-02	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	5x 4min, 3min rust	Rust	Lopersproject
26-02/03-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	10 x 2min, 1 min rust	Rust	Lopersproject
04-03/10-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	Duurloop 40minuten met 6 x 1min sneller tussendoor. Tot slot: 6x loopje op techniek (+- 100m) + wandelen tussendoor	Rust	Lopersproject
11-03/ 17-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	2-4-6-4-2min, 2min rust	Rust	Lopersproject
18-03/24-03	rust, wandelen, fietsen of zwemmen	Relax: 8 x 1min, 1 min rust	Rust	5 km loop

1min rust = 1min wandel

2min rust = 30sec wandel, 1min dribbel,30sec wandel

3min rust = 1min wandel, 1min dribbel, 1min wandel

Ben je verhinderd of heb je vragen?: Naam trainer: Nico vd Berg
zeijlberg@kabelfoon.nl

Naam trainer: Astrid Barendse
robas@kabelfoon.nl