

10 WEKEN: VAN 0-5 KM

WEEK	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
1	Ren 2 min. Wandel 3 min. Herhaal x 4	Ren 2 min. Wandel 3 min. Herhaal x 3	Ren 2 min. Wandel 3 min. Herhaal x 3
2	Ren 3 min. Wandel 2 min. Herhaal x 4	Ren 3 min. Wandel 2 min. Herhaal x 3	Ren 4 min. Wandel 2 min. Herhaal x 3
3	Ren 4 min. Wandel 2 min. Herhaal x 4	Ren 4 min. Wandel 2 min. Herhaal x 3	Ren 5 min. Wandel 2 min. Herhaal x 3
4	Ren 5 min. Wandel 2 min. Herhaal x 4	Ren 5 min. Wandel 2 min. Herhaal x 3	Ren 5 min. Wandel 1,5 min. Herhaal x 3
5	Ren 5 min. Wandel 1,5 min. Herhaal x 4	Ren 5 min. Wandel 1,5 min. Herhaal x 3	Ren 6 min. Wandel 1,5 min. Herhaal x 3
6	Ren 6 min. Wandel 1,5 min. Herhaal x 4	Ren 6 min. Wandel 1,5 min. Herhaal x 3	Ren 6 min. Wandel 1 min. Herhaal x 3
7	Ren 6 min. Wandel 1 min. Herhaal x 4	Ren 6 min. Wandel 1 min. Herhaal x 3	Ren 7 min. Wandel 1 min. Herhaal x 3
8	Ren 7 min. Wandel 1 min. Herhaal x 4	Ren 7 min. Wandel 1 min. Herhaal x 3	Ren 10 min. Wandel 2 min. Herhaal x 2
9	Ren 10 min. Wandel 2 min. Herhaal x 3	Ren 10 min. Wandel 1 min. Herhaal x 3	Ren 10 min. Wandel 1 min. Herhaal x 2
10	Ren 7 min. Wandel 2 min.	Ren 7 min. Wandel 2 min.	5 km.