

Start2Run Lint - 5km

Dit loopschema duurt 10 weken. Iedere week is opgebouwd uit 3 trainingsdagen en 4 rustdagen. Wij raden u aan om tussen 2 trainingsdagen door telkens een rustdag te voorzien.



LOPEN	STAPPEN	LOPEN	STAPPEN
training			

																Totale Trainingstijd		
Week 1	donderdag	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3						18 minuten	
	vrijdag	rustdag																
	zaterdag	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3						20 minuten	
	zondag	rustdag																
	maandag	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3						22 minuten	
	dinsdag	rustdag																
woensdag	rustdag																	
Week 2	donderdag	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3						22 minuten	
	vrijdag	rustdag																
	zaterdag	2	2	3	3	3	3	3	3						22 minuten			
	zondag	rustdag																
	maandag	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3						24 minuten	
	dinsdag	rustdag																
woensdag	rustdag																	
Week 3	donderdag	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3						26 minuten	
	vrijdag	rustdag																
	zaterdag	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	25 minuten
	zondag	rustdag																
	maandag	1	1	2	2	4	3	4	3	5	1						26 minuten	
	dinsdag	rustdag																
woensdag	rustdag																	

Week 4	donderdag	2	1	3	2	4	3	5	3	3	3	29 minuten						
	vrijdag	rustdag																
	zaterdag	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	25 minuten
	zondag	rustdag																
	maandag	1	1	2	2	4	3	4	3	5	1	26 minuten						
	dinsdag	rustdag																
	woensdag	rustdag																

Week 5	donderdag	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2	32 minuten
	vrijdag	rustdag										
	zaterdag	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2	33 minuten
	zondag	rustdag										
	maandag	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	34 minuten
	dinsdag	rustdag										
	woensdag	rustdag										

Week 6	donderdag	2	2	3	2	5	3	6	3	5	2	33 minuten
	vrijdag	rustdag										
	zaterdag	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2	33 minuten
	zondag	rustdag										
	maandag	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	34 minuten
	dinsdag	rustdag										
	woensdag	rustdag										

Week 7	donderdag	5	1	6	2	7	2	8	1	32 minuten		
	vrijdag	rustdag										
	zaterdag	8	1	8	2	8	1	8	1	37 minuten		
	zondag	rustdag										
	maandag	10	2	10	2	12	1	37 minuten				
	dinsdag	rustdag										
	woensdag	rustdag										

Week 8	donderdag	15	2	15	2	34 minuten		
	vrijdag	rustdag						
	zaterdag	10	1	12	1	12	1	37 minuten
	zondag	rustdag						
	maandag	10	1	20	1	32 minuten		
	dinsdag	rustdag						
woensdag	rustdag							

Week 9	donderdag	15	2	16	2	35 minuten		
	vrijdag	rustdag						
	zaterdag	11	1	13	1	12	1	39 minuten
	zondag	rustdag						
	maandag	11	1	21	1	34 minuten		
	dinsdag	rustdag						
woensdag	rustdag							

Week 10	donderdag	15	2	16	2	35 minuten		
	vrijdag	rustdag						
	zaterdag	11	1	13	1	12	1	39 minuten
	zondag	rustdag						
	maandag	11	1	21	1	34 minuten		
	dinsdag	rustdag						
woensdag	rustdag							

Peter Van Hoof (0476/82.86.07)

start2run@suikerloop.be

www.suikerloop.be

steun ons via www.trooper.be/suikerloopleft

HEY! WIJ ZITTEN OP TROOPER! 

Koop bij al jouw favoriete webshops via onze pagina zo krijgen wij extra monnies!

Jij betaalt géén euro extra  wel een procentje!

NO POWERED BY 