



VAN 0 NAAR 5 KM in 12 weken

Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopscholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 10 tot 15 minuten bestaande uit wandelen en

lenigheidsoefeningen. Op het einde van de les een cooling down van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

		aantal	minuten		aantal	minuten		aantal	minuten		totaal	totaal	algemeen	
		herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal	
week 9	maandag	11/04/2011	2	18	2						36	4	40	
	dinsdag	12/04/2011		RUST										
	woensdag	13/04/2011	1	20	2	1	14	1			34	3	37	
	donderdag	14/04/2011		RUST										
	vrijdag	15/04/2011	1	21	2	1	14	1			35	3	38	
	zaterdag	16/04/2011		RUST										
	zondag	17/04/2011		RUST										
week 10	maandag	18/04/2011	1	22	2	1	12	1			34	3	37	
	dinsdag	19/04/2011		RUST										
	woensdag	20/04/2011	1	24	2	1	10	1			34	3	37	
	donderdag	21/04/2011		RUST										
	vrijdag	22/04/2011	1	25	1	1	9	1			34	2	36	
	zaterdag	23/04/2011		RUST										
	zondag	24/04/2011		RUST										
week 11	maandag	25/04/2011	1	26	1	1	8	1			34	2	36	
	dinsdag	26/04/2011		RUST										
	woensdag	27/04/2011	1	28	1	1	6	1			34	2	36	
	donderdag	28/04/2011		RUST										
	vrijdag	29/04/2011	1	30	1	1	4	1			34	2	36	
	zaterdag	30/04/2011		RUST										
	zondag	01/05/2011		RUST										
week 12	maandag	02/05/2011	1	32	2	2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen					32	2	34	
	dinsdag	03/05/2011		RUST										
	woensdag	04/05/2011	1	34	1	1' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen					34	1	35	
	donderdag	05/05/2011		RUST										
	vrijdag	06/05/2011	3	10	1	recuperatietraining					30	3	33	
	zaterdag	07/05/2011		RUST										
	zondag	08/05/2011		RUST		Natuurloop Herentals als eindtest!								
week 13	maandag	09/05/2011	5km test - in- & uitwandelen 5'									38	10	48