

**DOEL**

Opbouwen van 5 kilometer naar je eerste 10 kilometer

HOE

Drie trainingen per week, 12 weken lang

SNELHEID

Houd een comfortabele snelheid aan. In principe moet je kunnen zingen tijdens het lopen.

WEEK 1	30 minuten	10 minuten 5x (1s + 2j) 10 minuten	35 minuten
WEEK 2	30 minuten	10 minuten 5x (2s + 2j) 10 minuten	38 minuten
WEEK 3	30 minuten	10 minuten 4x (3s + 2j) 10 minuten	40 minuten
WEEK 4	30 minuten	10 minuten 3x (4s + 2j) 10 minuten	40 minuten
WEEK 5	30 minuten	10 minuten 4x (4s + 2j) 10 minuten	45 minuten
WEEK 6	30 minuten	10 minuten 4x (5s + 2j) 10 minuten	45 minuten
WEEK 7	35 minuten	10 minuten 5x (3s + 1j) 10 minuten	50 minuten



TRAINING

10 minuten, 5x (1s + 2j), 10 minuten betekent 10 minuten inlopen op een rustig tempo, daarna 1 minuut snel en 2 minuten joggen, vijf keer, 10 minuten uitlopen op een rustig tempo

WEEK 8	35 minuten	10 minuten 6x (2s + 1j) 10 minuten	50 minuten
WEEK 9	35 minuten	10 minuten 6x (3s + 1j) 10 minuten	55 minuten
WEEK 10	35 minuten	10 minuten 5x (4s + 1j) 10 minuten	60 minuten
WEEK 11	35 minuten	10 minuten 4x (5s + 2j) 10 minuten	65 minuten
WEEK 12	35 minuten	10 minuten 5x (5s + 2j) 10 minuten	70 minuten