



Start to Run

Voor absolute beginners.
Zo loop je over 10 weken 5km!

RELATIEVE HARTSLAGZONES

<p>Zone 1: Lage hartslag. Je kan dit blijven volhouden. Het is makkelijk om met iemand te kunnen praten.</p>	BLAUW
<p>Zone 2: Gemiddelde hartslag. Je normale looptempo. Je wordt wel moe maar toch kan je dit lang volhouden. Het kost nog net geen moeite om te kunnen blijven praten.</p>	GROEN
<p>Zone 3: Hogere hartslag. Net onder je omslagpunt. Je zou nog net met iemand kunnen praten. De inspanning kan je maximum een uur volhouden.</p>	GEEL
<p>Zone 4: Dit is aan een hoge hartslag. Je gaat snel verzuren. Je kan dit maar enkele minuten volhouden.</p>	ROOD

LOOPSCHEMA

Week 1 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	1'L - 1'W - 1'L - 1'W - 2'L - 2'W - 2'L - 2'W - 3'L - 3'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	1'L - 1'W - 1'L - 1'W - 2'L - 2'W - 3'L - 3'W - 3'L - 3'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	1'L - 1'W - 2'L - 2'W - 2'L - 2'W - 3'L - 3'W - 3'L - 3'W
Zondag	Rustdag

Week 2 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	1'L - 1'W - 2'L - 2'W - 2'L - 2'W - 3'L - 3'W - 3'L - 3'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	2'L - 2'W - 3'L - 3'W - 3'L - 3'W - 3'L - 3'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	1'L - 1'W - 2'L - 2'W - 3'L - 3'W - 3'L - 3'W - 3'L - 3'W
Zondag	Rustdag

Week 3 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	1'L - 1'W - 2'L - 2'W - 2'L - 2'W - 3'L - 3'W - 3'L - 3'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	1'L - 1'W - 2'L - 2'W - 4'L - 3'W - 4'L - 3'W - 5'L - 1'W
Zondag	Rustdag



Start to Run

Voor absolute beginners.
Zo loop je over 10 weken 5km!

LOOPSCHEMA

Week 4 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	1'L - 1'W - 2'L - 2'W - 3'L - 3'W - 3'L - 3'W - 3'L - 2'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W - 2'L - 1'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	1'L - 1'W - 2'L - 2'W - 4'L - 3'W - 4'L - 3'W - 5'L - 1'W
Zondag	Rustdag

Week 5 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	2'L - 2'W - 3'L - 2'W - 5'L - 3'W - 5'L - 3'W - 5'L - 2'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	2'L - 1'W - 3'L - 2'W - 6'L - 2'W - 6'L - 2'W - 7'L - 2'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	2'L - 2'W - 4'L - 2'W - 5'L - 2'W - 6'L - 2'W - 7'L - 2'W
Zondag	Rustdag

Week 6 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	2'L - 2'W - 3'L - 2'W - 5'L - 3'W - 5'L - 3'W - 5'L - 2'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	2'L - 1'W - 3'L - 2'W - 6'L - 2'W - 6'L - 2'W - 7'L - 2'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	2'L - 2'W - 4'L - 2'W - 5'L - 2'W - 6'L - 2'W - 7'L - 2'W
Zondag	Rustdag

Week 7 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	5'L - 1'W - 6'L - 2'W - 7'L - 2'W - 8'L - 1'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	8'L - 1'W - 8'L - 1'W - 8'L - 1'W - 8'L - 1'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	10'L - 2'W - 10'L - 2'W - 12'L - 1'W
Zondag	Rustdag



Start to Run

Voor absolute beginners.
Zo loop je over 10 weken 5km!

LOOPSCHEMA

Week 8 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	15'L - 2'W - 15'L - 2'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	10'L - 1'W - 12'L - 1'W - 12'L - 1'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	10'L - 1'W - 20'L - 1'W
Zondag	Rustdag

Week 9 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	15'L - 2'W - 15'L - 2'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	10'L - 1'W - 12'L - 1'W - 12'L - 1'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	10'L - 1'W - 20'L - 1'W
Zondag	Rustdag

Week 10 (L = lopen, W = wandelen)

Maandag	30'L - 2'W
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	32'L - 2'W
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	30'L - 2'W
Zondag	Rustdag