

TRAININGSSCHEMA START 2 RUN | RUNNING TEAM BREDENE

Opmerkingen & tips:

- Dit schema is een **startpunt** en kan aangepast worden op basis van het niveau. Geleidelijk bouwen we het aantal minuten wandelen af en voeren we het aantal minuten lopen op.
- Voor de training doen we enkele **opwarmingsoefeningen**. Na de training nemen we ook wat tijd voor **stretching**.
- Overdrijf niet en houd je aan het schema. Of vervang een training door een evenwaardig cardio alternatief.
- Loop niet te snel, of beter nog, loop **zo traag mogelijk**. Op die manier verbeter je je basis zonder je lichaam te forceren.
- Zorg voor goede schoenen. Koop ze niet te klein. Met goede loopschoenen kan je zonder problemen 750 à 1000 kilometer lopen.
- Drink voldoende **water** (geen sportdrank) voor, tijdens en na de training. Neem vele kleine slokjes i.p.v. een grote hoeveelheid in één keer. Tot een uur voor de training mag je iets kleins eten.
- Als je het lastig hebt, wandel dan niet maar probeer wat langzamer te lopen.
- Heb je een blessure, breng dan een bezoek aan een dokter of kinesist.

WEEK 1 10'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 30" lopen + 30" wandelen (x10) ○ 1' lopen + 1' wandelen (x5) 		
WEEK 1 10'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 30" lopen + 30" wandelen (x6) ○ 45" lopen + 45" wandelen (x4) ○ 1' lopen + 1' wandelen (x4) 		
WEEK 1 12'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 45" lopen + 45" wandelen (x8) ○ 1' lopen + 1' wandelen (x6) 		

WEEK 2 12'30"		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1' lopen + 1' wandelen (x8) ○ 1'30" lopen + 1'30" wandelen (x3) 		
WEEK 2 14'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1' lopen + 30" wandelen (x8) ○ 1'30" lopen + 1' wandelen (x4) 		
WEEK 2 16'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1' lopen + 1' wandelen (x10) ○ 1'30" lopen + 1' wandelen (x4) 		

WEEK 3 17'30		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1'30" lopen + 1' wandelen (x5) ○ 2' lopen + 1' wandelen (x5) 		
WEEK 3 19'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1'30" lopen + 30" wandelen (x4) ○ 2' lopen + 1' wandelen (x4) ○ 2'30 lopen + 1' wandelen (x2) 		
WEEK 3 19'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1'30" lopen + 1' wandelen (x6) ○ 2' lopen + 1' wandelen (x5) 		

WEEK 4 22'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2'30" lopen + 1' wandelen (x4) ○ 3' lopen + 1' wandelen (x4) 		
WEEK 4 23'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 3' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 1' lopen + 20" wandelen (x12) ○ 4' lopen + 1' wandelen (x2) 		
WEEK 4 25'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 3' lopen + 1' wandelen (x4) ○ 4' lopen + 1' wandelen (x3) 		

WEEK 5 26'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 4' lopen + 1' wandelen (4x) ○ 5' lopen + 1' wandelen (2x) 		
WEEK 5 27'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 2' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 3' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 4' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 5' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 6' lopen + 1' wandelen (2x) 		
WEEK 5 27'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 5' lopen + 1' wandelen (3x) ○ 6' lopen + 1' wandelen (2x) 		

WEEK 6 34'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 4' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 6' lopen + 1' wandelen (2x) ○ 8' lopen + 1' wandelen (2x) 		
WEEK 6 36'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 4' lopen + 1' wandelen (x2) ○ 6' lopen + 1' wandelen (x2) ○ 8' lopen + 1' wandelen (x2) 		
WEEK 6 34'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 8' lopen + 1' wandelen (x4) 		

WEEK 7 38'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 4' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 8' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 10' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 8' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 6' lopen + 1' wandelen (x1) 		
WEEK 7 38'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 4' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 7' lopen + 1' wandelen (x2) ○ 10' lopen + 1' wandelen (x2) 		
WEEK 7 34'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 4' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 10' lopen + 1' wandelen (x3) 		

WEEK 8 38'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 6' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 8' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 10' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 12' lopen + 30" wandelen (x1) 		
WEEK 8 40'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 5' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 10' lopen + 30" wandelen (x3) ○ 5' lopen + 30" wandelen (x1) 		
WEEK 8 38'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 6' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 15' lopen + 1' wandelen (x2) 		

WEEK 9 40'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 6' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 15' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 17' lopen + 1' wandelen (x1) 		
WEEK 9 42'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 2' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 4' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 6' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 8' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 10' lopen + 30" wandelen (x1) ○ 12' lopen + 30" wandelen (x1) 		
WEEK 9 35'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 5' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 25' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 5' lopen + 1' wandelen (x1) 		
WEEK 10 30'		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 5' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 10' lopen + 1' wandelen (x1) ○ 15' lopen + 1' wandelen (x1) 		
WEEK 10		
<ul style="list-style-type: none"> ○ APOTHEOSE: 5 km lopen zonder wandelen 		
WEEK 10		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Rust 		