

CHEMOTIVÉ RUN

5 KM BASISCONDITIE

WEEK 1

1 min wandelen + 2 min hardlopen
herhaal 6x

2 min wandelen - 6 min hardlopen
herhaal 2x

2 min wandelen - 6 min hardlopen
herhaal 2x

WEEK 2

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 5x

2 min wandelen - 7 min hardlopen
herhaal 2x

2 min wandelen - 7 min hardlopen
herhaal 2x

WEEK 3

2 min wandelen + 4 min hardlopen
herhaal 4x

1 min wandelen - 6 min hardlopen
herhaal 2x

1 min wandelen - 6 min hardlopen
herhaal 2x

WEEK 4

2 min wandelen + 5 min hardlopen
herhaal 4x

1 min wandelen - 7 min hardlopen
herhaal 2x

1 min wandelen - 7 min hardlopen
herhaal 2x

WEEK 5

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 7x

15 min hardlopen

15 min hardlopen

WEEK 6

2 min wandelen + 4 min hardlopen
herhaal 6x

18 min hardlopen

18 min hardlopen

WEEK 7

2 min wandelen + 5 min hardlopen
herhaal 5x

24 min hardlopen

24 min hardlopen

WEEK 8

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 9x

24 min hardlopen

24 min hardlopen

WEEK 9

2 min wandelen + 9 min hardlopen
herhaal 3x

27 min hardlopen

27 min hardlopen

WEEK 10

2 min wandelen + 4 min hardlopen
herhaal 7x

30 min hardlopen

30 min hardlopen

WEEK 11

1 min wandelen + 4 min hardlopen
herhaal 7x

35 min hardlopen

35 min hardlopen

WEEK 12

2 min wandelen + 7 min hardlopen
herhaal 4x

40 min hardlopen

30 min hardlopen

WEEK 13



5 KM LOPEN