

CHEMOTIVÉ RUN

5 KM BEGINNERS

WEEK 1

30 min wandelen

2 min wandelen - 1 min hardlopen
herhaal 8x

2 min wandelen - 1 min hardlopen
herhaal 8x

WEEK 2

35 min wandelen

2 min wandelen - 1 min hardlopen
herhaal 9x

2 min wandelen - 1 min hardlopen
herhaal 9x

WEEK 3

40 min wandelen

2 min wandelen - 1 min hardlopen
herhaal 10x

2 min wandelen - 1 min hardlopen
herhaal 10x

WEEK 4

45 min wandelen

1 min 30 wandelen - 1 min 30 hardlopen
herhaal 8x

1 min 30 wandelen - 1 min 30 hardlopen
herhaal 8x

WEEK 5

50 min wandelen

1 min 30 wandelen - 1 min 30 hardlopen
herhaal 9x

1 min 30 wandelen - 1 min 30 hardlopen
herhaal 9x

WEEK 6

1 min 30 wandelen - 1 min 30 hardlopen
herhaal 10x

1 min wandelen - 1 min 30 hardlopen
herhaal 10x

1 min wandelen - 1 min 30 hardlopen
herhaal 10x

WEEK 7

1 min wandelen + 2 min hardlopen
herhaal 8x

1 min wandelen + 2 min hardlopen
herhaal 10x

1 min wandelen + 2 min hardlopen
herhaal 10x

WEEK 8

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 7x

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 8x

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 8x

WEEK 9

2 min wandelen + 4 min hardlopen
herhaal 6x

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 9x

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 9x

WEEK 10

2 min wandelen + 5 min hardlopen
herhaal 6x

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 10x

1 min wandelen + 3 min hardlopen
herhaal 10x

WEEK 11

2 min wandelen + 6 min hardlopen
herhaal 6x

1 min wandelen + 6 min hardlopen
herhaal 6x

1 min wandelen + 6 min hardlopen
herhaal 6x

WEEK 12

2 min wandelen + 7 min hardlopen
herhaal 4x

1 min wandelen + 7 min hardlopen
herhaal 4x

1 min wandelen + 7 min hardlopen
herhaal 4x

WEEK 13

R

U

N

5 KM LOPEN

CHEMOTIVÉ RUN

5 KM BASISCONDITIE

WEEK 1

1 min wandelen + 2 min hardlopen
herhaal 2x

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

CHEMOTIVÉ RUN

10 KILOMETER

WEEK 1

4 km joggen

35 min joggen

30 min joggen
5 min alles geven

WEEK 2

5 km joggen

40 min joggen

30 min joggen
5 min alles geven

WEEK 3

30 min joggen

35 min joggen
5 min alles geven

6 km joggen

WEEK 4

10 min joggen, 10 min wandelen
herhaal 3x

10 min joggen, 5 min wandelen
herhaal 4x

45 min joggen

WEEK 5

6 km joggen

40 min joggen

45 min joggen

WEEK 6

15 min joggen + 5 min wandelen
herhaal 2x

15 min joggen + 5 min wandelen
herhaal 3x

7 km joggen

WEEK 7

40 min joggen

7 km joggen

40 min joggen
5 min alles geven

WEEK 8

6 km joggen
10 min wandelen

7 km joggen

10 min joggen + 5 min alles geven
+ 3 min wandelen **herhaal 3x**

WEEK 9

10 min joggen + 5 min alles geven
+ 10 min wandelen

7 km joggen
10 min wandelen

40 min joggen + 5 min alles geven
+ 10 min wandelen

WEEK 10

7,5 km joggen

50 min joggen

20 min joggen + 5 wandelen +
5 min alles geven
+ 5 min wandelen **herhaal 2x**

WEEK 11

40 min joggen + 5 min wandelen
+ 5 min alles geven

8 km joggen

volhouden joggen:
zolang je kan
eventueel met wandelpauzes

WEEK 12

8 km joggen

45 min joggen + 5 min wandelen
+ 5 min alles geven

10 km joggen

WEEK 13



10 KM LOPEN