

Trainingsprogramma **Fit aan de Start: 12+2 weken 2020**

Schema van 0 naar 5 KM in 12 weken

Bedoeld voor mensen met geen, of geringe loopervaring



Trainingsopbouw

Warming-up: 15 min

Kern: 30-60 min

Cooling-down: 15 min

Snelheden

Duurloop 1 **DL1: langzame duurloop**, is een tempo waarbij je rustig loopt en nog makkelijk kunt praten

Duurloop 2 **DL2: normale duurloop**, is een tempo waarbij je rustig tot redelijk snel loopt maar nog redelijk een gesprek kan voeren.

Duurloop 3 **DL3: snelle duurloop**, is een tempo dat je als pittig tot zwaar ervaart.

| Week | Datum | Dag | Training |
|------|------------|-----------|--|
| 11 | 15/09/2020 | dinsdag | 5 x 1 minuut met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 17/09/2020 | donderdag | 4 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 19/09/2020 | zaterdag | 5 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| 12 | 22/09/2020 | dinsdag | 3 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 24/09/2020 | donderdag | 4 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 26/09/2020 | zaterdag | 4 x 1 - 4 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| 13 | 29/09/2020 | dinsdag | 3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 5 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 01/10/2020 | donderdag | 3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 3 x 2 - 2 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 03/10/2020 | zaterdag | 3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 2 - 3 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| 14 | 06/10/2020 | dinsdag | 4 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 08/10/2020 | donderdag | 3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 3 x 8 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1 |
| | 10/10/2020 | zaterdag | 5 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 |
| 15 | 13/10/2020 | dinsdag | 1 x 5 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 1 x 15 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 15/10/2020 | donderdag | 4 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL3 4 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL2 |
| | 17/10/2020 | zaterdag | 5 x 5 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| 16 | 20/10/2020 | dinsdag | 2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 10 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 22/10/2020 | donderdag | Duurloop 20 minuten DL2 |
| | 24/10/2020 | zaterdag | 3 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL2 |

Trainingsprogramma **Fit aan de Start: 12+2 weken 2020**



Trainingsopbouw

Warming-up: 15 min

Kern: 30-60 min

Cooling-down: 15 min

Snelheden

Duurloop 1 **DL1: langzame duurloop**, is een tempo waarbij je rustig loopt en nog makkelijk kunt praten

Duurloop 2 **DL2: normale duurloop**, is een tempo waarbij je rustig tot redelijk snel loopt maar nog redelijk een gesprek kan voeren.

Duurloop 3 **DL3: snelle duurloop**, is een tempo dat je als pittig tot zwaar ervaart.

| Week | Datum | Dag | Training |
|------|------------|-----------|---|
| 17 | 27/10/2020 | dinsdag | 3 - 4 - 5 - 4 - 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 |
| | 29/10/2020 | donderdag | 4 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 4 x 6 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1 |
| | 31/10/2020 | zaterdag | 4 - 5 - 6 - 5 - 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 |
| 18 | 03/11/2020 | dinsdag | Fartlek , Fartlek bestaat uit afwisselende sprint en rustige fasen. Doel, verbetering van de energieomschakeling en verhoging van de maximale zuurstofopname |
| | 05/11/2020 | donderdag | Duurloop 30 minuten DL1 |
| | 07/11/2020 | zaterdag | 2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 8 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1 |
| 19 | 10/11/2020 | dinsdag | Wisselduurloop 5 kilometer, 2 km DL1 , 1 km DL2 , 1 km DL1 |
| | 12/11/2020 | donderdag | 2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 2 x 10 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1 |
| | 14/11/2020 | zaterdag | 6 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 |
| 20 | 17/11/2020 | dinsdag | Duurloop 40 minuten DL1 |
| | 19/11/2020 | donderdag | 2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 21/11/2020 | zaterdag | Wisselduurloop 4 kilometer, 2 km DL1 , 1 km DL2 , 1 km DL1 |
| 21 | 24/11/2020 | dinsdag | Wisselduurloop 4 kilometer, 2 km DL1 , 1 km DL2 , 1 km DL1 |
| | 26/11/2020 | donderdag | 2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 2 x 10 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1 |
| | 28/11/2020 | zaterdag | 6 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 |
| 22 | 01/12/2020 | dinsdag | Duurloop 40 minuten DL1 |
| | 03/12/2020 | donderdag | 2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 |
| | 05/12/2020 | zaterdag | Wisselduurloop 4 kilometer, 2 km DL1 , 1 km DL2 , 1 km DL1 |
| 23 | 08/12/2020 | dinsdag | Duurloop 45 minuten DL1 |
| | 10/12/2020 | donderdag | 3 x 6 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 |
| | 12/12/2020 | zaterdag | 15 minuten met in de laatste 3 minuten 3 x 30 sec. versnellen DL1 |
| 24 | 19/12/2020 | zaterdag | Afsluitende 5 kilometer |