

# Trainingschema **Fit aan de Start: 12 weken 2021**

## Schema van 0 naar 5 KM in 12 weken

Bedoeld voor mensen met geen, of geringe loopervaring, of terugkomen na langere tijd zonder training



### 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
21	25/05/2021	dinsdag	5 x 1 minuut met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	27/05/2021	donderdag	4 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	29/05/2021	zaterdag	5 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
22	01/06/2021	dinsdag	3 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	03/06/2021	donderdag	4 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	05/06/2021	zaterdag	4 x 1 - 4 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
23	08/06/2021	dinsdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL1</b> 5 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	10/06/2021	donderdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL1</b> 3 x 2 - 2 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	12/06/2021	zaterdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL2</b> 2 x 2 - 3 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
24	15/06/2021	dinsdag	4 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL2</b> 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	17/06/2021	donderdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL2</b> 3 x 8 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen <b>DL1</b>
	19/06/2021	zaterdag	5 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL1</b>
25	22/06/2021	dinsdag	1 x 5 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL2</b> 1 x 15 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	24/06/2021	donderdag	4 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL3</b> 4 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL2</b>
	26/06/2021	zaterdag	5 x 5 minuten met tussendoor 2 minuut wandelen <b>DL1</b>
26	29/06/2021	dinsdag	2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL2</b> 2 x 10 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	01/07/2021	donderdag	<b>Duurloop 20 minuten DL2</b>
	03/07/2021	zaterdag	3 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL2</b> 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL2</b>

# Trainingschema **Fit aan de Start: 12 weken 2021**



## 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
27	06/07/2021	dinsdag	3 - 4 - 5 - 4 - 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL1</b>
	08/07/2021	donderdag	4 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b> 4 x 6 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen <b>DL1</b>
	10/07/2021	zaterdag	4 - 5 - 6 - 5 - 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL1</b>
28	13/07/2021	dinsdag	<b>Fartlek</b> , Fartlek bestaat uit afwisselende sprint en rustige fasen. Doel, verbetering van de energieomschakeling en verhoging van de maximale zuurstofopname
	15/07/2021	donderdag	<b>Duurloop</b> 30 minuten <b>DL1</b>
	17/07/2021	zaterdag	2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL2</b> 2 x 8 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen <b>DL1</b>
29	20/07/2021	dinsdag	<b>Wisselduurloop</b> 5 kilometer, 2 km <b>DL1</b> , 1 km <b>DL2</b> , 1 km <b>DL1</b>
	22/07/2021	donderdag	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen <b>DL2</b> 2 x 10 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen <b>DL1</b>
	24/07/2021	zaterdag	6 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen <b>DL2</b>
30	27/07/2021	dinsdag	<b>Duurloop</b> 40 minuten <b>DL1</b>
	29/07/2021	donderdag	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen <b>DL2</b> 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen <b>DL1</b>
	31/07/2021	zaterdag	<b>Wisselduurloop</b> 4 kilometer, 2 km <b>DL1</b> , 1 km <b>DL2</b> , 1 km <b>DL1</b>
31	03/08/2021	dinsdag	<b>Duurloop</b> 45 minuten <b>DL1</b>
	05/08/2021	donderdag	3 x 6 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen <b>DL2</b>
	07/08/2021	zaterdag	15 minuten met in de laatste 3 minuten 3 x 30 sec. versnellen <b>DL1</b>
32	08/08/2021	zondag	<b>Afsluitende 5 kilometer</b>