

Trainingschema **Fit aan de Start: 12 weken 2022**

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	15/03/2022	dinsdag	5 x 1 minuut met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	17/03/2022	donderdag	4 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	19/03/2022	zaterdag	5 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
12	22/03/2022	dinsdag	3 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	24/03/2022	donderdag	4 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	26/03/2022	zaterdag	4 x 1 - 4 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
13	29/03/2022	dinsdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 5 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	31/03/2022	donderdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 3 x 2 - 2 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	02/04/2022	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	05/04/2022	dinsdag	4 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	07/04/2022	donderdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 3 x 8 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
	09/04/2022	zaterdag	5 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
15	12/04/2022	dinsdag	1 x 5 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 1 x 15 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	14/04/2022	donderdag	4 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL3 4 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL2
	16/04/2022	zaterdag	5 x 5 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
16	19/04/2022	dinsdag	2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 10 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	21/04/2022	donderdag	Duurloop 20 minuten DL2
	23/04/2022	zaterdag	3 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL2

Trainingschema **Fit aan de Start: 12 weken 2022**



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	26/04/2022	dinsdag	3 - 4 - 5 - 4 - 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
	28/04/2022	donderdag	4 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 4 x 6 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
	30/04/2022	zaterdag	4 - 5 - 6 - 5 - 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
18	03/05/2022	dinsdag	Fartlek , Fartlek bestaat uit afwisselende sprint en rustige fasen. Doel, verbetering van de energieomschakeling en verhoging van de maximale zuurstofopname
	05/05/2022	donderdag	Duurloop 30 minuten DL1
	07/05/2022	zaterdag	2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 8 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
19	10/05/2022	dinsdag	Wisselduurloop 5 kilometer, 2 km DL1 , 1 km DL2 , 1 km DL1
	12/05/2022	donderdag	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 2 x 10 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
	14/05/2022	zaterdag	6 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2
20	17/05/2022	dinsdag	Duurloop 40 minuten DL1
	19/05/2022	donderdag	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	21/05/2022	zaterdag	Wisselduurloop 4 kilometer, 2 km DL1 , 1 km DL2 , 1 km DL1
21	24/05/2022	dinsdag	Duurloop 45 minuten DL1
	26/05/2022	donderdag	3 x 6 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2
	28/05/2022	zaterdag	15 minuten met in de laatste 3 minuten 3 x 30 sec. versnellen DL1
22	31/05/2022	dinsdag	Afsluitende 5 kilometer duurloop
25	26/06/2022	zondag	Bertusloop 5km