

Trainingschema **Fit aan de Start: 12 weken 2023**

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
7	21/02/2023	dinsdag	5 x 1 minuut met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	23/02/2023	donderdag	4 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	25/02/2023	zaterdag	5 x 1 - 1 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
8	28/02/2023	dinsdag	3 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	02/03/2023	donderdag	4 x 1 - 3 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	04/03/2023	zaterdag	4 x 1 - 4 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
9	07/03/2023	dinsdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 5 x 2 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	09/03/2023	donderdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL1 3 x 2 - 2 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	11/03/2023	zaterdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 2 - 3 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
10	14/03/2023	dinsdag	4 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	16/03/2023	donderdag	3 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 3 x 8 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
	18/03/2023	zaterdag	5 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
11	21/03/2023	dinsdag	1 x 5 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 1 x 15 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	23/03/2023	donderdag	4 x 1 minuut met tussendoor 1 minuut wandelen DL3 4 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL2
	25/03/2023	zaterdag	5 x 5 minuten met tussendoor 2 minuut wandelen DL1
12	28/03/2023	dinsdag	2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 10 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	30/03/2023	donderdag	Duurloop 20 minuten DL2
	01/04/2023	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 2023**



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
13	04/04/2023	dinsdag	3 - 4 - 5 - 4 - 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
	06/04/2023	donderdag	4 x 3 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1 4 x 6 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
	08/04/2023	zaterdag	4 - 5 - 6 - 5 - 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL1
14	11/04/2023	dinsdag	Fartlek , Fartlek bestaat uit afwisselende sprint en rustige fasen. Doel, verbetering van de energieomschakeling en verhoging van de maximale zuurstofopname
	13/04/2023	donderdag	Duurloop 30 minuten DL1
	15/04/2023	zaterdag	2 x 4 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2 2 x 8 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
15	18/04/2023	dinsdag	Wisselduurloop 5 kilometer, 2 km DL1 , 1 km DL2 , 1 km DL1
	20/04/2023	donderdag	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 2 x 10 minuten met tussendoor 3 minuten wandelen DL1
	22/04/2023	zaterdag	6 x 3 minuten met tussendoor 1 minuut wandelen DL2
16	25/04/2023	dinsdag	Duurloop 40 minuten DL1
	27/04/2023	donderdag	2 x 2 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2 2 x 8 minuten met tussendoor 2 minuten wandelen DL1
	29/04/2023	zaterdag	Wisselduurloop 4 kilometer, 2 km DL1 , 1 km DL2 , 1 km DL1
17	02/05/2023	dinsdag	Duurloop 45 minuten DL1
	04/05/2023	donderdag	3 x 6 minuten met tussendoor 1 minuten wandelen DL2
	06/05/2023	zaterdag	15 minuten met in de laatste 3 minuten 3 x 30 sec. versnellen DL1
19	09/05/2023	dinsdag	Duurloop 5km DL1 (afsluitende training)
19	18/05/2023	donderdag	Golden tenloop 5km