

trainingsprogramma voor beginner: **5 KILOMETER JOGGEN IN 10 WEKEN**

Wegens te weinig opkomst vorig jaar, zal er in 2011 geen "start to run" doorgaan. Daarom zetten wij voor geïnteresseerden het loopschema op de website om zelf te kunnen oefenen. Veel succes!

Wk dag	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	OPMERKINGEN: ALGEMEEN GEVOEL - PIJN - LAST - WEERSOMSTANDIGHEDEN - ETEN
1 DINSDAG	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3							18
DONDERDAG	1	1	2	2	3	3	3	2									17
ZAT/ZON	2	2	2	2	3	3	3	3									20
2 DINSDAG	2	2	2	2	3	3	3	3									20
DONDERDAG	3	3	3	3	3	3											18
ZAT/ZON	2	2	3	3	3	3	3	3									22
3 DINSDAG	2	2	3	3	3	3	3	2									21
DONDERDAG	2	2	4	3	4	3	5	1									24
ZAT/ZON	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	25
4 DINSDAG	2	2	3	3	3	3	3	2									21
DONDERDAG	2	2	4	3	4	3	5	1									24
ZAT/ZON	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	25
5 DINSDAG	3	2	5	3	5	3	5	2									28
DONDERDAG	4	2	5	2	6	2	7	2									30
ZAT/ZON	2	1	6	2	6	2	6	2									27
6 DINSDAG	3	2	5	3	5	3	5	2									28
DONDERDAG	4	2	5	2	6	2	7	2									30
ZAT/ZON	2	1	6	2	6	2	6	2									27
7 DINSDAG	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1	5	1					32
DONDERDAG	14	2	18	2													36
ZAT/ZON	8	1	8	1	8	1	8	1									36
8 DINSDAG	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1	5	1					32
DONDERDAG	14	2	18	2													36
ZAT/ZON	8	1	8	1	8	1	8	1									36
9 DINSDAG	4	1	4	1	4	1	4	1	5	1	5	1					32
DONDERDAG	14	2	18	2													36
ZAT/ZON	10	1	10	1	10	1											33
10 DINSDAG	12	1	12	1													26
DONDERDAG	6	2															8
																	0
<b>finale</b>	5 KILOMETER LOPEN OP EIGEN TEMPO 20,00u																