

Trainingsprogramma De ZorgSpecialist Grachtenloop - April 2020

Trainingsprogramma voor 5 km April 2020

Realiseer je **#TOPTIJD**

- Train 3 x per week
- Neem minimaal 1 dag rust tussen trainingen

Week 14						
Woensdag 1 April	Donderdag 2 April	Vrijdag 3 April	Zaterdag 4 April	Zondag 5 April		
3 minuten rustig rennen 3x (1 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen Totaal 12 minuten		3 minuten rustig rennen 2 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 2 minuten hard rennen 3 minuten rustig rennen Totaal 11 minuten		4 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 2 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 4 minuten rustig rennen Totaal 12 minuten		
Week 15						
Maandag 6 April	Dinsdag 7 April	Woensdag 8 April	Donderdag 9 April	Vrijdag 10 April	Zaterdag 11 April	Zondag 12 April
	3 minuten rustig rennen 4x (1 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen Totaal 14 minuten		3 minuten rustig rennen 3 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 3 minuten hard rennen 3 minuten rustig rennen Totaal 13 minuten			4 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 5 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 4 minuten rustig rennen Totaal 15 minuten
Week 16						
Maandag 13 April	Dinsdag 14 April	Woensdag 15 April	Donderdag 16 April	Vrijdag 17 April	Zaterdag 18 April	Zondag 19 April
	3 minuten rustig rennen 5x (1 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen Totaal 16 minuten		4 minuten rustig rennen 3 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 3 minuten hard rennen 4 minuten rustig rennen Totaal 15 minuten			5 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 5 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 5 minuten rustig rennen Totaal 17 minuten
Week 17						
Maandag 20 April	Dinsdag 21 April	Woensdag 22 April	Donderdag 23 April	Vrijdag 24 April	Zaterdag 25 April	Zondag 26 April
	3 minuten rustig rennen 6x (1 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen Totaal 18 minuten		4 minuten rustig rennen 4 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 4 minuten hard rennen 4 minuten rustig rennen Totaal 17 minuten			6 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 6 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 6 minuten rustig rennen Totaal 20 minuten
Week 18						
Maandag 27 April	Dinsdag 28 April	Woensdag 29 April	Donderdag 30 April			
	3 minuten rustig rennen 4x (2 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen Totaal 18 minuten		5 minuten rustig rennen 4 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 4 minuten hard rennen 5 minuten rustig rennen Totaal 19 minuten			

