

# Trainingschema De ZorgSpecialist Grachtenloop - Juni 2020

## Trainingschema voor 5 km Juni 2020

### Realiseer je #TOPTIJD

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

#### Week 23

Maandag 1 Juni	Dinsdag 2 Juni	Woensdag 3 Juni	Donderdag 4 Juni	Vrijdag 5 Juni	Zaterdag 6 Juni	Zondag 7 Juni
	5 minuten rustig rennen <b>5x</b> (2 minuut hard rennen 3 minuut rustig rennen) 5 minuten rustig rennen <b>Totaal 35 minuten</b>		10 minuten rustig rennen 10 minuten hard rennen 10 minuten rustig rennen <b>Totaal 30 minuten</b>			25 minuten rustig rennen 5 minuten hard rennen <b>Totaal 30 minuten</b>

#### Week 24

Maandag 8 Juni	Dinsdag 9 Juni	Woensdag 10 Juni	Donderdag 11 Juni	Vrijdag 12 Juni	Zaterdag 13 Juni	Zondag 14 Juni
	5 minuten rustig rennen <b>5x</b> (3 minuut hard rennen 3 minuut rustig rennen) 5 minuten rustig rennen <b>Totaal 40 minuten</b>		10 minuten rustig rennen 15 minuten hard rennen 10 minuten rustig rennen <b>Totaal 35 minuten</b>			20 minuten rustig rennen 20 minuten hard rennen <b>Totaal 40 minuten</b>

#### Week 25

Maandag 15 Juni	Dinsdag 16 Juni	Woensdag 17 Juni	Donderdag 18 Juni	Vrijdag 19 Juni	Zaterdag 20 Juni	Zondag 21 Juni
	10 minuten rustig rennen <b>2x</b> (5 minuut hard rennen 5 minuut rustig rennen) 10 minuten rustig rennen <b>Totaal 40 minuten</b>		15 minuten rustig rennen 15 minuten hard rennen 15 minuten rustig rennen <b>Totaal 45 minuten</b>			20 minuten rustig rennen 20 minuten hard rennen <b>Totaal 40 minuten</b>

#### Week 26

Maandag 22 Juni	Dinsdag 23 Juni	Woensdag 24 Juni	Donderdag 25 Juni	Vrijdag 26 Juni	Zaterdag 27 Juni	Zondag 28 Juni
	10 minuten rustig rennen <b>2x</b> (5 minuut hard rennen 5 minuut rustig rennen) 10 minuten rustig rennen <b>Totaal 40 minuten</b>		15 minuten rustig rennen 20 minuten hard rennen 10 minuten rustig rennen <b>Totaal 45 minuten</b>			20 minuten rustig rennen 20 minuten hard rennen <b>Totaal 40 minuten</b>

#### Week 27

Maandag 29 Juni	Dinsdag 30 Juni	Woensdag 1 Juli	Donderdag 2 Juli	Vrijdag 3 Juli
	5 minuten rustig rennen 5 x 100 meter hoog tempo tussendoor 5 x 100 meter wandelen 5 minuten rustig rennen <b>Totaal ca. 20 minuten</b>		Welverdiende Rust!!	# Toptijd De ZorgSpecialist Grachtenloop 2020



**De ZorgSpecialist**  
Thuis in alle zorg