

Trainingschema De ZorgSpecialist Grachtenloop - Mei 2020

Trainingschema voor 5 km Mei 2020

Realiseer je **#TOPTIJD**

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

Week 18						
Vrijdag 1 Mei	Zaterdag 2 Mei	Zondag 3 Mei				
		10 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 10 minuten rustig rennen Totaal 21 minuten				
Week 19						
Maandag 4 Mei	Dinsdag 5 Mei	Woensdag 6 Mei	Donderdag 7 Mei	Vrijdag 8 Mei	Zaterdag 9 Mei	Zondag 10 Mei
	5 minuten rustig rennen 5x (2 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 5 minuten rustig rennen Totaal 25 minuten		5 minuten rustig rennen 3 minuten hard rennen 5 minuten rustig rennen 3 minuten hard rennen Totaal 16 minuten			12 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 12 minuten rustig rennen Totaal 25 minuten
Week 20						
Maandag 11 Mei	Dinsdag 12 Mei	Woensdag 13 Mei	Donderdag 14 Mei	Vrijdag 15 Mei	Zaterdag 16 Mei	Zondag 17 Mei
	5 minuten rustig rennen 6x (2 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 5 minuten rustig rennen Totaal 28 minuten		4 minuten rustig rennen 4 minuten hard rennen 4 minuten rustig rennen 4 minuten hard rennen Totaal 16 minuten			14 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 14 minuten rustig rennen Totaal 29 minuten
Week 21						
Maandag 18 Mei	Dinsdag 19 Mei	Woensdag 20 Mei	Donderdag 21 Mei	Vrijdag 22 Mei	Zaterdag 23 Mei	Zondag 24 Mei
	5 minuten rustig rennen 5x (1 minuut hard rennen 2 minuut rustig rennen) 5 minuten rustig rennen Totaal 25 minuten		5 minuten rustig rennen 5 minuten hard rennen 5 minuten rustig rennen 5 minuten hard rennen Totaal 20 minuten			25 minuten rustig rennen Totaal 25 minuten
Week 22						
Maandag 25 Mei	Dinsdag 26 Mei	Woensdag 27 Mei	Donderdag 28 Mei	Vrijdag 29 Mei	Zaterdag 30 Mei	Zondag 31 Mei
	5 minuten rustig rennen 5x (1 minuut hard rennen 2 minuut rustig rennen) 5 minuten rustig rennen Totaal 25 minuten		10 minuten rustig rennen 10 minuten hard rennen 2 minuten rustig rennen Totaal 22 minuten			25 minuten rustig rennen Totaal 25 minuten