

Trainingsprogramma De ZorgSpecialist Grachtenloop in 14 weken naar een #toptijd op de 5,5 km

Week 1						
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
	3 minuten rustig rennen 3x (1 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen		3 minuten rustig rennen 2 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 2 minuten hard rennen 3 minuten rustig rennen			4 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 2 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 4 minuten rustig rennen
	Totaal 12 minuten		Totaal 11 minuten			Totaal 12 minuten

Week 2						
Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
	3 minuten rustig rennen 4x (1 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen		3 minuten rustig rennen 3 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 3 minuten hard rennen 3 minuten rustig rennen			4 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 5 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 4 minuten rustig rennen
	Totaal 14 minuten		Totaal 13 minuten			Totaal 15 minuten

Week 3						
Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
	3 minuten rustig rennen 5x (1 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen		4 minuten rustig rennen 3 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 3 minuten hard rennen 4 minuten rustig rennen			5 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 5 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 5 minuten rustig rennen
	Totaal 16 minuten		Totaal 15 minuten			Totaal 17 minuten

Trainingsprogramma De ZorgSpecialist Grachtenloop in 14 weken naar een #toptijd op de 5,5 km

Week 4						
Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
	3 minuten rustig rennen 6x (1 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen		4 minuten rustig rennen 4 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 4 minuten hard rennen 4 minuten rustig rennen			6 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 6 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 6 minuten rustig rennen
	Totaal 18 minuten		Totaal 17 minuten			Totaal 20 minuten

Week 5						
Dag 29	Dag 30	Dag 31	Dag 32	Dag 33	Dag 34	Dag 35
	3 minuten rustig rennen 4x (2 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 3 minuten rustig rennen		5 minuten rustig rennen 4 minuten hard rennen 1 minuut wandelen 4 minuten hard rennen 5 minuten rustig rennen			10 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 10 minuten rustig rennen
	Totaal 18 minuten		Totaal 19 minuten			Totaal 21 minuten

Week 6						
Dag 36	Dag 37	Dag 38	Dag 39	Dag 40	Dag 41	Dag 42
	5 minuten rustig rennen 5x (2 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 5 minuten rustig rennen		5 minuten rustig rennen 3 minuten hard rennen 5 minuten rustig rennen 3 minuten hard rennen			12 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 12 minuten rustig rennen
	Totaal 25 minuten		Totaal 16 minuten			Totaal 25 minuten

Trainingsprogramma De ZorgSpecialist Grachtenloop in 14 weken naar een #toptijd op de 5,5 km

Week 7						
Dag 43	Dag 44	Dag 45	Dag 46	Dag 47	Dag 48	Dag 49
	5 minuten rustig rennen 6x (2 minuut hard rennen 1 minuut wandelen) 5 minuten rustig rennen		4 minuten rustig rennen 4 minuten hard rennen 4 minuten rustig rennen 4 minuten hard rennen			14 minuten rustig rennen 1 minuut wandelen 14 minuten rustig rennen
	Totaal 28 minuten		Totaal 16 minuten			Totaal 29 minuten

Week 8						
Dag 50	Dag 51	Dag 52	Dag 53	Dag 54	Dag 55	Dag 56
	5 minuten rustig rennen 5x (1 minuut hard rennen 2 minuut rustig rennen) 5 minuten rustig rennen		5 minuten rustig rennen 5 minuten hard rennen 5 minuten rustig rennen 5 minuten hard rennen			25 minuten rustig rennen
	Totaal 25 minuten		Totaal 20 minuten			Totaal 25 minuten

Week 9						
Dag 57	Dag 58	Dag 59	Dag 60	Dag 61	Dag 62	Dag 63
	5 minuten rustig rennen 5x (1 minuut hard rennen 2 minuut rustig rennen) 5 minuten rustig rennen		10 minuten rustig rennen 10 minuten hard rennen 2 minuten rustig rennen			25 minuten rustig rennen
	Totaal 25 minuten		Totaal 22 minuten			Totaal 25 minuten

Trainingsprogramma De ZorgSpecialist Grachtenloop in 14 weken naar een #toptijd op de 5,5 km

Week 10						
Dag 64	Dag 65	Dag 66	Dag 67	Dag 68	Dag 69	Dag 70
	5 minuten rustig rennen 5x (2 minuut hard rennen 3 minuut rustig rennen) 5 minuten rustig rennen		10 minuten rustig rennen 10 minuten hard rennen 10 minuten rustig rennen			25 minuten rustig rennen 5 minuten hard rennen
	Totaal 35 minuten		Totaal 30 minuten			Totaal 30 minuten

Week 11						
Dag 71	Dag 72	Dag 73	Dag 74	Dag 75	Dag 76	Dag 77
	5 minuten rustig rennen 5x (3 minuut hard rennen 3 minuut rustig rennen) 5 minuten rustig rennen		10 minuten rustig rennen 15 minuten hard rennen 10 minuten rustig rennen			20 minuten rustig rennen 20 minuten hard rennen
	Totaal 40 minuten		Totaal 35 minuten			Totaal 40 minuten

Week 12						
Dag 78	Dag 79	Dag 80	Dag 81	Dag 82	Dag 83	Dag 84
	10 minuten rustig rennen 2x (5 minuut hard rennen 5 minuut rustig rennen) 10 minuten rustig rennen		15 minuten rustig rennen 15 minuten hard rennen 15 minuten rustig rennen			20 minuten rustig rennen 20 minuten hard rennen
	Totaal 40 minuten		Totaal 45 minuten			Totaal 40 minuten

Trainingsprogramma De ZorgSpecialist Grachtenloop in 14 weken naar een #toptijd op de 5,5 km

Week 13						
Dag 85	Dag 86	Dag 87	Dag 88	Dag 89	Dag 90	Dag 91
	10 minuten rustig rennen 2x (5 minuut hard rennen 5 minuut rustig rennen) 10 minuten rustig rennen		15 minuten rustig rennen 20 minuten hard rennen 10 minuten rustig rennen			20 minuten rustig rennen 20 minuten hard rennen
	Totaal 40 minuten		Totaal 45 minuten			Totaal 40 minuten

Week 14						
Dag 92	Dag 93	Dag 94	Dag 95	Dag 96	Dag 97	Dag 98
	5 minuten rustig rennen 5x (100 meter hoog tempo 100 meter wandelen) 5 minuten rustig rennen		Welverdiende Rust!!			
	Totaal ca. 20 minuten					

