START TO RUN
5KM IN 12 WEKEN

3 trainingen per week. Dagen zijn vrij te kiezen.
Idealiter telkens 1 dag rust tussen de trainingen.

Rustig lopen = je kan nog praten
Wandelpauzes zijn perfect oké
Altijd: 5 min opwarming wandelen + 5 min cooling-down wandelen

9/2	10/2	11/2	12/2	13/2	14-15/2
1 min lopen/ 2 min wandelen x10	*Rust*	*2 min lopen/ 2 min wandelen x6*	*Rust*	*Rust*	*1 min lopen/ 1 min wandelen x12*
16/2	**17/2**	**18/2**	**19/2**	**20/2**	**21-22/2**
Rust	*2 min lopen/ 1 min wandelen x8*		*2 min lopen/ 1min wandelen x9*		*2 min lopen/ 1 min wandelen x10*
23/2	**24/2**	**25/2**	**26/2**	**27/2**	**28/2 - 1/3**
3 min lopen/ 1 min wandelen x7		*3 min lopen/ 1 min wandelen x8*			*4 min lopen/ 1 min wandelen x6*
2/3	**3/3**	**4/3**	**5/3**	**6/3**	**7-8/3**
	5 min lopen/ 1 min wandelen x5		*6 min lopen/ 1 min wandelen x4*		*6 min lopen/ 1 min wandelen x5*
9/3	**10/3**	**11/3**	**12/3**	**13/2**	**14-15/3**
10 min lopen/ 1 min wandelen x3		*8 min lopen/ 1 min wandelen x4*			*10 min lopen/ 1 min wandelen x3*
16/3	**17/3**	**18/3**	**19/3**	**20/3**	**21-22/3**
	15 min lopen/ 1 min wandelen x2		*20 min lopen (rustig)*		*2x 12 min lopen (2 min wandelen ertussen)*

Nitto

Nitto

23/3	24/3	25/3	26/3	27/3	28-29/3
25 min lopen (rustig)		3x 8 min lopen (2 min wandelen ertussen)			30 min lopen (rustig)
30/3	**31/3**	**1/4**	**2/4**	**3/4**	**4-5/4**
	30 min lopen (rustig)		3x 8 min lopen (2 min wandelen ertussen)		35 min lopen (rustig)
6/4	**7/4**	**8/4**	**9/4**	**10/4**	**11-12/4**
35 min lopen (rustig)		2x 15 min lopen (3 min wandelen ertussen)			40 min lopen (rustig)
13/4	**14/4**	**15/4**	**16/4**	**17/4**	**18-19/4**
	30 min lopen (rustig) + 6x 20 sec versnellen		25 min lopen (rustig)		40 min lopen (rustig)
20/4	**21/4**	**22/4**	**23/4**	**24/4**	**25-26/4**
30 min lopen (rustig)		20 min lopen (rustig) + 6x 30 sec versnellen			40 min lopen (rustig)
27/4	**28/4**	**29/4**	**30/4**	**1/5**	**2/5**
25 min lopen (rustig)			15 min lopen (rustig) + 4 x 1 min stevig tempo		

5 km

3/05/2026

EnergyVision

GENK LOOPT & WANDELT

03.05.2026