

**DOEL**

Zonder basisconditie  
opbouwen naar je  
eerste 5 kilometer

**HOE**

Drie trainingen  
per week, 12 weken  
lang

**BETEKENIS**

w = wandelen  
h = hardlopen (rustig  
joggen, niet sprinten)

WEEK	DOEL	HOE	BETEKENIS
<b>WEEK 1</b>	6x (2w + 1h) <b>18 minuten</b>	7x (2w + 1h) <b>21 minuten</b>	7x (2w + 1h) <b>21 minuten</b>
<b>WEEK 2</b>	8x (2w + 1h) <b>24 minuten</b>	9x (2w + 1h) <b>27 minuten</b>	9x (2w + 1h) <b>27 minuten</b>
<b>WEEK 3</b>	6x (2w + 1,5h) <b>21 minuten</b>	7x (2w + 1,5h) <b>24,5 minuten</b>	8x (2w + 1,5h) <b>28 minuten</b>
<b>WEEK 4</b>	6x (2w + 2h) <b>24 minuten</b>	7x (2w + 2h) <b>28 minuten</b>	7x (2w + 2h) <b>28 minuten</b>
<b>WEEK 5</b>	6x (2w + 3h) <b>30 minuten</b>	6x (2w + 3h) <b>30 minuten</b>	5x (1w + 3h) <b>20 minuten</b>
<b>WEEK 6</b>	6x (1w + 3h) <b>24 minuten</b>	7x (1w + 3h) <b>28 minuten</b>	7x (1w + 3h) <b>28 minuten</b>
<b>WEEK 7</b>	6x (2w + 4h) <b>36 minuten</b>	9x (1w + 3h) <b>36 minuten</b>	4x (2w + 5h) <b>28 minuten</b>



## TRAINING

6x (2w + 1h) betekent 2 minuten wandelen, 1 minuut hardlopen, 2 minuten wandelen, 1 minuut hardlopen, en dat nog 4 keer. In totaal duurt de training 18 minuten (= dikgedrukt)

<b>WEEK 8</b>	4x (2w + 5h) <b>28 minuten</b>	5x (2w + 5h) <b>35 minuten</b>	10x (1w + 3h) <b>40 minuten</b>
<b>WEEK 9</b>	4x (2w + 6h) <b>32 minuten</b>	3x (2w + 7h) <b>27 minuten</b>	3x (2w + 8h) <b>30 minuten</b>
<b>WEEK 10</b>	3x (2w + 9h) <b>33 minuten</b>	4x (2w + 7h) <b>36 minuten</b>	3x (2w + 10h) <b>36 minuten</b>
<b>WEEK 11</b>	3x (2w + 11h) <b>39 minuten</b>	2x (2w + 13h) <b>30 minuten</b>	2x (2w + 14h) <b>32 minuten</b>
<b>WEEK 12</b>	2x (2w + 15h) <b>34 minuten</b>	1x 30h (opt. 1w) <b>30-31 minuten</b>	1x 30h <b>30 minuten</b>