

Met volgend schema leer je als beginnende jogger in 10 weken 5 km joggen.

Elke week zijn de dagen 2, 4, 6 en 7 rustdagen.

Trainingsschema werd opgesteld door Mieke Boeckx, lerares lichamelijke opvoeding.

Datum

Eigen notities  
(bv. vorderingen,  
moeilijke momenten  
...)

Week 1 1ste training  
2de training  
3de training

Week 2 1ste training  
2de training  
3de training

Week 3 1ste training  
2de training  
3de training

Week 4 1ste training  
2de training  
3de training

Week 5 1ste training  
2de training  
3de training

Week 6 1ste training  
2de training  
3de training

+ = 1 minuut lopen  
0 = 1 minuut wandelen

+0+0++00++00+++000  
+0+0++00+++000+++000  
+0++00++00+++000+++000

+0++00++00+++000+++000  
++00+++000+++000+++000  
+0++00+++000+++000+++000

+0++00+++000+++000+++000  
++00++0++0++0++0++0++0  
+0++00+++000+++000+++++0

+0++00+++000+++000+++000  
++00++0++0++0++0++0++0  
+0++00+++000+++++000+++++00

++00+++00+++++000+++++000+++++00  
++0+++00+++++00+++++00+++++00  
++00+++00+++++00+++++00+++++00

++00+++00+++++000+++++000+++++00  
++0+++00+++++00+++++00+++++00  
++00+++00+++++00+++++00+++++00

Week 7 1ste training .....  
2de training .....  
3de training .....  
.....

Week 8 1ste training .....  
2de training .....  
3de training .....  
.....

Week 9 1ste training .....  
2de training .....  
3de training .....  
.....

Week 10 1ste training .....  
2de training .....  
3de training .....  
.....

De grote dag ..... Loop 5 km

+++++0+++++00++++++00++++++0  
++++++0++++++0++++++0++++++0  
++++++00++++++00++++++00

++++++00++++++00  
++++++0++++++0++++++0  
++++++0++++++0

++++++00++++++00  
++++++0++++++0++++++0  
++++++0++++++0

30 minuten joggen met 1 of 2 minuten wandelen naar keuze  
32 minuten joggen met 1 of 2 minuten wandelen naar keuze  
30 minuten joggen zonder wandelen