

ZOTTEGEM ATLETIEK

START TO RUN

voor conditie en fun

In 10 weken 5 km lopen!!!!!!

Voor wie? Iedereen, jong of minder jong.

Wanneer? Elke dinsdag- en donderdagavond om 19.45 uur.

Aanvangsdatum donderdag 23 maart 2017

Waar? Stedelijk Sportstadion te Zottegem – Kastanjelaan

Trainingsadvies - van 0 tot 5 km in 10 weken

		lopen														
		wandelen														
Trainingsadvies	startmoment	23/mrt	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
Week 1	1 ^{ste} training	28/mrt	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
	2 ^{de} training	30/mrt	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
	3 ^{de} training	2/apr	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
Week 2	1 ^{ste} training	4/apr	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24 min
	2 ^{de} training	6/apr	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24 min
	3 ^{de} training	9/apr	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24 min
Week 3	1 ^{ste} training	11/apr	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3			27 min
	2 ^{de} training	13/apr	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3			27 min
	3 ^{de} training	16/apr	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3			27 min
Week 4	1 ^{ste} training	18/apr	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2				29 min
	2 ^{de} training	20/apr	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2				29 min
	3 ^{de} training	23/apr	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2				29 min
Week 5	1 ^{ste} training	25/apr	4	3	5	3	5	3	4	3						30 min
	2 ^{de} training	27/apr	4	3	5	3	5	3	4	3						30 min
	3 ^{de} training	30/apr	4	3	5	3	5	3	4	3						30 min
Week 6	1 ^{ste} training	2/mei	5	2	7	2	7	2	5	2						32 min
	2 ^{de} training	4/mei	5	2	7	2	7	2	5	2						32 min
	3 ^{de} training	7/mei	5	2	7	2	7	2	5	2						32 min
Week 7	1 ^{ste} training	9/mei	8	2	10	3	8	2								33 min
	2 ^{de} training	11/mei	8	2	10	3	8	2								33 min
	3 ^{de} training	14/mei	8	2	10	3	8	2								33 min
Week 8	1 ^{ste} training	16/mei	11	2	11	2	8	1								35 min
	2 ^{de} training	18/mei	11	2	11	2	8	1								35 min
	3 ^{de} training	21/mei	11	2	11	2	8	1								35 min
Week 9	1 ^{ste} training	23/mei	13	2	13	2	8	1								39 min
	2 ^{de} training	25/mei	13	2	13	2	8	1								39 min
	3 ^{de} training	28/mei	13	2	13	2	8	1								39 min
Week 10	1 ^{ste} training	30/mei	15	2	13	2										32 min
	2 ^{de} training	1/jun	17	2	13	2										34 min
	3 ^{de} training	4/jun	20	1	13	1										35 min

06/06 om 19.30 1 Loop 5 km!

Nadien nog 5 weken begeleiding op donderdag vanaf 19,45 uur tijdens de joggingtraining