

# ZOTTEGEM ATLETIEK vzw



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

Voor wie? Iedereen, jong of minder jong.

Wanneer? Elke dinsdag- en donderdagavond om 19u30

## Aanvangsdatum dinsdag 3 april 2018

Waar? Stedelijk Sportstadion te Zottegem – Kastanjelaan

Trainingsadvies - van 0 tot 5 km in 10 weken

lopen  
wandelen

Week 1	1 <sup>ste</sup> training	03-Apr	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
	2 <sup>de</sup> training	05-Apr	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
	3 <sup>de</sup> training	08-Apr	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
Week 2	1 <sup>ste</sup> training	10-Apr	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24 min
	2 <sup>de</sup> training	12-Apr	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24 min
	3 <sup>de</sup> training	15-Apr	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24 min
Week 3	1 <sup>ste</sup> training	17-Apr	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3			27 min
	2 <sup>de</sup> training	19-Apr	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3			27 min
	3 <sup>de</sup> training	22-Apr	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3			27 min
Week 4	1 <sup>ste</sup> training	24-Apr	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2				29 min
	2 <sup>de</sup> training	26-Apr	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2				29 min
	3 <sup>de</sup> training	29-Apr	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2				29 min
Week 5	1 <sup>ste</sup> training	01-May	4	3	5	3	5	3	4	3						30 min
	2 <sup>de</sup> training	03-May	4	3	5	3	5	3	4	3						30 min
	3 <sup>de</sup> training	06-May	4	3	5	3	5	3	4	3						30 min
Week 6	1 <sup>ste</sup> training	08-May	5	2	7	2	7	2	5	2						32 min
	2 <sup>de</sup> training	10-May	5	2	7	2	7	2	5	2						32 min
	3 <sup>de</sup> training	13-May	5	2	7	2	7	2	5	2						32 min
Week 7	1 <sup>ste</sup> training	15-May	8	2	10	3	8	2								33 min
	2 <sup>de</sup> training	17-May	8	2	10	3	8	2								33 min
	3 <sup>de</sup> training	20-May	8	2	10	3	8	2								33 min
Week 8	1 <sup>ste</sup> training	22-May	11	2	11	2	8	1								35 min
	2 <sup>de</sup> training	24-May	11	2	11	2	8	1								35 min
	3 <sup>de</sup> training	27-May	11	2	11	2	8	1								35 min
Week 9	1 <sup>ste</sup> training	29-May	13	2	13	2	8	1								39 min
	2 <sup>de</sup> training	31-May	13	2	13	2	8	1								39 min
	3 <sup>de</sup> training	03-Jun	13	2	13	2	8	1								39 min
Week 10	1 <sup>ste</sup> training	05-Jun	15	2	13	2										32 min
	2 <sup>de</sup> training	07-Jun	17	2	13	2										34 min
	3 <sup>de</sup> training	10-Jun	20	1	13	1										35 min

### Op 12 juni om 19u30, lopen we samen 5 km!

Nadien ben je welkom om in groep gratis & verzekerd verder te trainen tijdens de wekelijkse joggingtraining, iedere donderdagavond.