

ZOTTEGEM ATLETIEK vzw



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

Voor wie? Iedereen, jong of minder jong.

Wanneer? Elke dinsdag- en donderdagavond om 19u30

Aanvangsdatum donderdag 4 april 2019

Waar? Stedelijk Sportstadion te Zottegem – Kastanjelaan

Trainingsadvies - van 0 tot 5 km in 10 weken

lopen
wandelen

Week 1	1 ^{ste} training	4/apr Donderdag	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
	2 ^{de} training	7/apr Zondag	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
	3 ^{de} training	9/apr Dinsdag	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20 min
Week 2	1 ^{ste} training	11/apr Donderdag	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24 min
	2 ^{de} training	14/apr Zondag	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24 min
	3 ^{de} training	16/apr Dinsdag	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	24 min
Week 3	1 ^{ste} training	18/apr Donderdag	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3			27 min
	2 ^{de} training	21/apr Zondag	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3			27 min
	3 ^{de} training	23/apr Dinsdag	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3			27 min
Week 4	1 ^{ste} training	25/apr Donderdag	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2				29 min
	2 ^{de} training	28/apr Zondag	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2				29 min
	3 ^{de} training	30/apr Dinsdag	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2				29 min
Week 5	1 ^{ste} training	2/mei Donderdag	4	3	5	3	5	3	4	3						30 min
	2 ^{de} training	5/mei Zondag	4	3	5	3	5	3	4	3						30 min
	3 ^{de} training	7/mei Dinsdag	4	3	5	3	5	3	4	3						30 min
Week 6	1 ^{ste} training	9/mei Donderdag	5	2	7	2	7	2	5	2						32 min
	2 ^{de} training	12/mei Zondag	5	2	7	2	7	2	5	2						32 min
	3 ^{de} training	14/mei Dinsdag	5	2	7	2	7	2	5	2						32 min
Week 7	1 ^{ste} training	16/mei Donderdag	8	2	10	3	8	2								33 min
	2 ^{de} training	19/mei Zondag	8	2	10	3	8	2								33 min
	3 ^{de} training	21/mei Dinsdag	8	2	10	3	8	2								33 min
Week 8	1 ^{ste} training	23/mei Donderdag	11	2	11	2	8	1								35 min
	2 ^{de} training	26/mei Zondag	11	2	11	2	8	1								35 min
	3 ^{de} training	28/mei Dinsdag	11	2	11	2	8	1								35 min
Week 9	1 ^{ste} training	30/mei Donderdag	13	2	13	2	8	1								39 min
	2 ^{de} training	2/jun Zondag	13	2	13	2	8	1								39 min
	3 ^{de} training	4/jun Dinsdag	13	2	13	2	8	1								39 min
Week 10	1 ^{ste} training	6/jun Donderdag	15	2	13	2										32 min
	2 ^{de} training	9/jun Zondag	17	2	13	2										34 min
	3 ^{de} training	11/jun Dinsdag	20	1	13	1										35 min

Op 13 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.