

## 1,5 kilometer voor beginners

### **Week 1**

Dag 1 : 100 meter lopen, 300 meter stappen – Dit 4 keer herhalen

Dag 2 : rust of cross-training

Dag 3 : 100 meter lopen, 300 meter stappen – Dit 4 keer herhalen

Dag 4 : rust

Dag 5 : 100 meter lopen, 300 meter stappen – Dit 4 keer herhalen

Dag 6 : rust of cross-training

Dag 7 : rust

### **Week 2**

Dag 1 : 200 meter lopen, 200 meter stappen – Dit 4 keer herhalen

Dag 2 : rust of cross-training

Dag 3 : 200 meter lopen, 200 meter stappen – Dit 4 keer herhalen

Dag 4 : rust

Dag 5 : 200 meter lopen, 200 meter stappen – Dit 4 keer herhalen

Dag 6 : rust of cross-training

Dag 7 : rust

### **Week 3**

Dag 1 : 250 meter lopen, 100 meter stappen – Dit 4 keer herhalen

Dag 2 : rust of cross-training

Dag 3 : 250 meter lopen, 100 meter stappen – Dit 4 keer herhalen

Dag 4 : rust

Dag 5 : 250 meter lopen, 100 meter stappen – Dit 4 keer herhalen

Dag 6 : rust of cross-training

Dag 7 : rust

### **Week 4**

Dag 1 : 1,5 kilometer lopen – ongeveer 4 toeren op een atletiek piste

Dag 2 : rust of cross-training

Dag 3 : 1,5 kilometer lopen – ongeveer 4 toeren op een atletiek piste

Dag 4 : rust

Dag 5 : 1,5 kilometer lopen – ongeveer 4 toeren op een atletiek piste

Dag 6 : rust of cross-training

Dag 7 : rust