

5 kilometer voor beginners

Week 1

Maandag : rust
Dinsdag : 1,5 km lopen
Woensdag : CT
Donderdag : 1,5 km lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 1,5 km lopen
Zondag : 20-30 minuten rustig loslopen

Week 2

Maandag : rust
Dinsdag : 1,75 km lopen
Woensdag : CT
Donderdag : 1,75 km lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 1,75 km lopen
Zondag : 20-30 minuten rustig loslopen

Week3

Maandag : rust
Dinsdag : 2 km lopen
Woensdag : CT
Donderdag : 2 km lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 2 km lopen
Zondag : 20-30 minuten rustig loslopen

Week4

Maandag : rust
Dinsdag : 2,25 km lopen
Woensdag : CT
Donderdag : 2,25 km lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 2,25 km lopen
Zondag : 25-35 minuten rustig loslopen

Week5

Maandag : rust
Dinsdag : 2,75 km lopen
Woensdag : CT
Donderdag : 2,75 km lopen

Vrijdag : rust
Zaterdag : 2,75 km lopen
Zondag : 35-40 minuten rustig loslopen

Week6

Maandag : rust
Dinsdag : 3,25 km lopen
Woensdag : CT
Donderdag : 3,25 km lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 3,25 km lopen
Zondag : 35-40 minuten rustig loslopen

Week7

Maandag : rust
Dinsdag : 4,00 km lopen
Woensdag : CT
Donderdag : 4,00 km lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 4,00 km lopen
Zondag : 40 minuten rustig loslopen

Week8

Maandag : rust
Dinsdag : 4,25 km lopen
Woensdag : CT
Donderdag : 4,50 km lopen
Vrijdag : rust
Zaterdag : 4,75 km lopen
Zondag : 5 km lopen