

Lopen/stappen 10 kilometer

Week 1

Dag 1 : 1/1 X 10 (1 minuut lopen, 1 minuut stappen en dit 10 keer, in totaal 20 minuten)

Dag 2 : 1/1 X 10

Dag 3 : 1/1 X 10

Dag 4 : 40-45 minuten cross-training

Week 2

Dag 1 : 1/1 X 11

Dag 2 : 1/1 X 12

Dag 3 : 1/1 X 13

Dag 4 : 40-45 minuten cross-training

Week 3

Dag 1 : 1/1 X 15

Dag 2 : 1/1 X 15

Dag 3 : 1/1 X 15

Dag 4 : 45 minuten cross-training

Week 4

Dag 1 : 2/1 X 10

Dag 2 : 2/1 X 10

Dag 3 : 2/1 X 10

Dag 4 : 45 minuten cross-training

Week 5

Dag 1 : 2/1 X 10

Dag 2 : 3/1 X 10

Dag 3 : 2/1 X 14

Dag 4 : 45 minuten cross-training

Dag 5: 30 minuten cross-training

Week 6

Dag 1 : 3/1 X 10

Dag 2 : 3/1 X 8

Dag 3 : 3/1 X 11

Dag 4 : 45 minuten cross-training

Dag 5: 30 minuten cross-training

Week 7

Dag 1 : 3/1 X 10

Dag 2 : 3/1 X 18

Dag 3 : 3/1 X 13

Dag 4 : 45 minuten cross-training

Dag 5: 30 minuten cross-training

Week 8

Dag 1 : 3/1 X 10

Dag 2 : 3/1 X 10

Dag 3 : 3/1 X 15

Dag 4 : 45 minuten cross-training

Dag 5: 30 minuten cross-training

Week 9

Dag 1 : 3/1 X 10

Dag 2 : 3/1 X 10

Dag 3 : 3/1 X 17

Dag 4 : 45 minuten cross-training

Dag 5: 30 minuten cross-training

Week 10

Deze week is een beetje lichter zodat u uitgerust bent om 10 kilometer te stappen/lopen !

Dag 1 : 2/1 X 10

Dag 2 : 30 minuten cross-training

Dag 3 : 3/1 X