



## Trainingschema 5KM4All

Beste , hieronder vindt u het trainingschema richting de 5KM4All. Wij wensen u alvast veel trainingsplezier!

**Week 1: van 06/08/2018 tot 12/08/2018**

Maa		0		Geen training
Din	Rustig	10	<i>Kern</i>	10 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Woe		0		Geen training
Don	Rustig	15	<i>Kern</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Vri		0		Geen training
Zat	Afwisselend	20	<i>Opw</i>	5 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	2 x 1 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				2 x 3 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	7 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Zon		0		Geen training

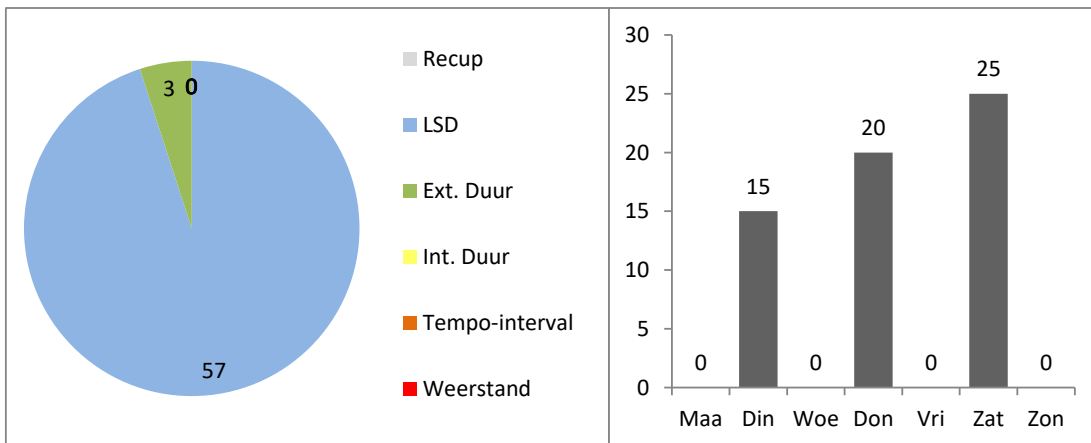
**Totaal: 0 uur 45 minuten**



Week 2: van 13/08/2018 tot 19/08/2018

Maa		0		Geen training
Din	Rustig	15	<i>Kern</i>	15 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Woe		0		Geen training
Don	Afwisselend	20	<i>Opw</i>	5 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	3 x 1 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				3 x 2 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	6 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Vri		0		Geen training
Zat	Rustig	25	<i>Kern</i>	25 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Zon		0		Geen training

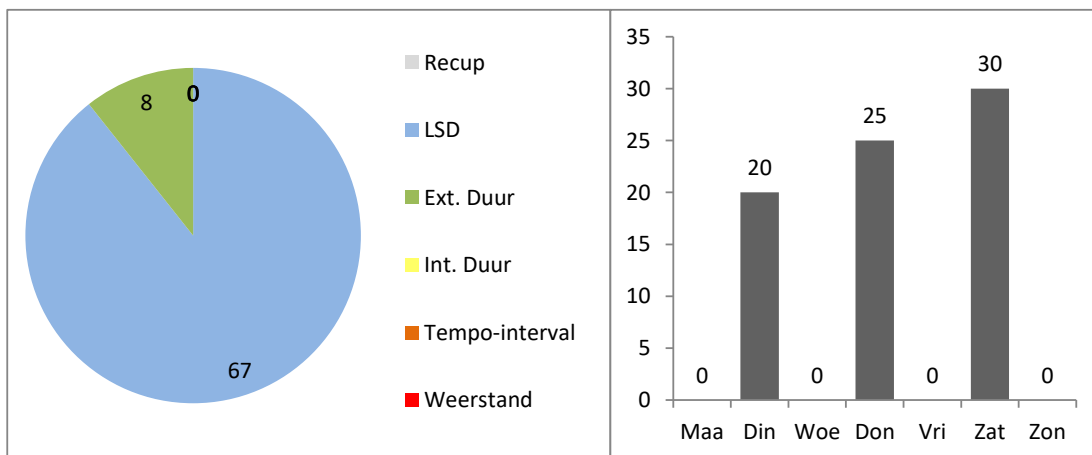
Totaal: 1 uur 0 minuten



Week 3: van 20/08/2018 tot 26/08/2018

Maa		0		Geen training
Din	Rustig	20	<i>Kern</i>	20 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Woe		0		Geen training
Don	Afwisselend	25	<i>Opw</i>	5 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	2 x 2 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				2 x 3 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	10 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Vri		0		Geen training
Zat	Afwisselend	30	<i>Opw</i>	5 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	4 x 1 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				4 x 3 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	9 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Zon		0		Geen training

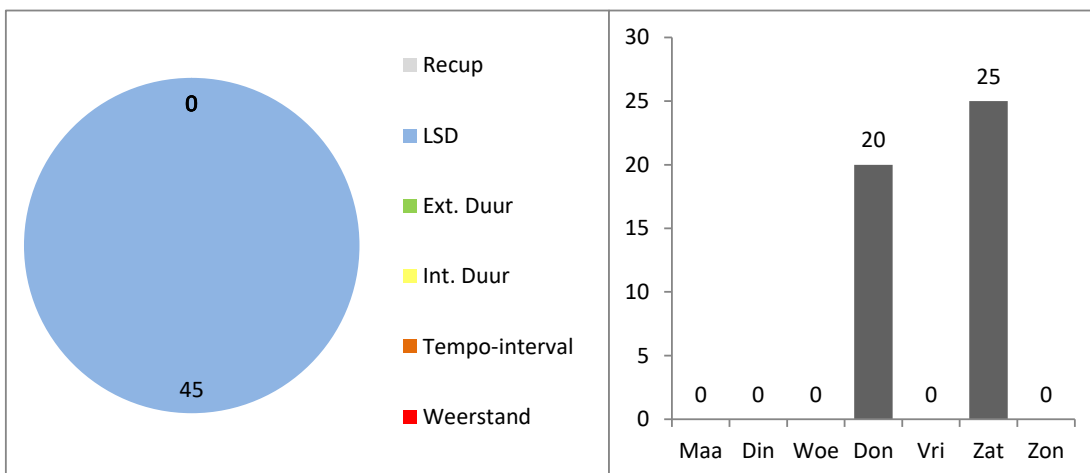
Totaal: 1 uur 15 minuten



Week 4: van 27/08/2018 tot 02/09/2018

Maa		0		Geen training
Din		0		Geen training
Woe		0		Geen training
Don	Rustig	20	<i>Kern</i>	20 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Vri		0		Geen training
Zat	Rustig	25	<i>Kern</i>	25 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Zon		0		Geen training

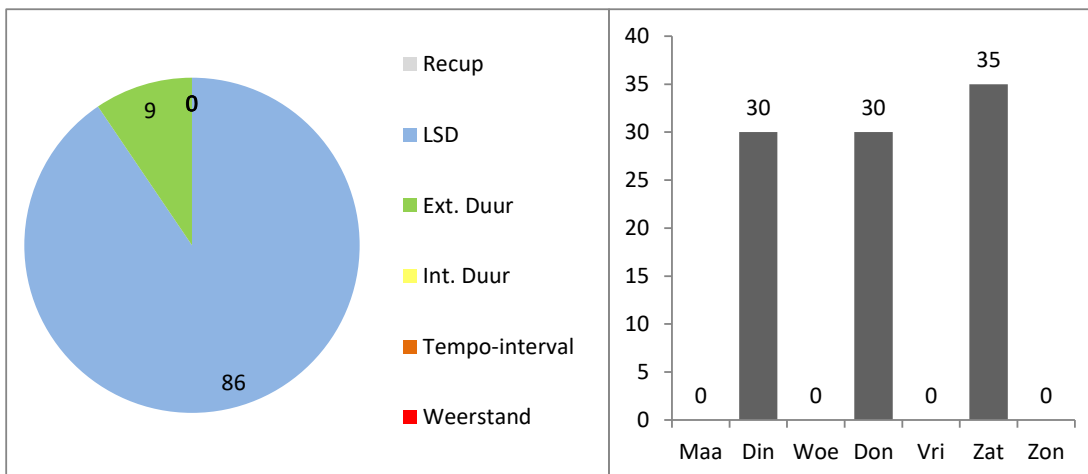
Totaal: 0 uur 45 minuten



Week 5: van 03/09/2018 tot 09/09/2018

Maa		0		Geen training
Din	Afwisselend	30	<i>Opw</i>	10 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	3 x 1 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				3 x 2 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	11 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Woe		0		Geen training
Don	Rustig	30	<i>Kern</i>	30 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Vri		0		Geen training
Zat	Afwisselend	35	<i>Opw</i>	10 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	3 x 2 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				3 x 3 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	10 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Zon		0		Geen training

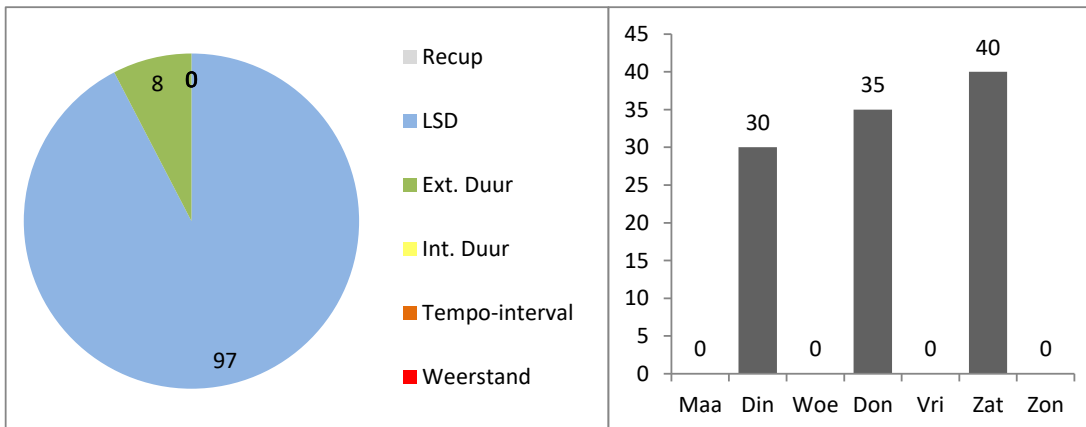
Totaal: 1 uur 35 minuten



Week 6: van 10/09/2018 tot 16/09/2018

Maa		0		Geen training
Din	Rustig	30	<i>Kern</i>	30 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Woe		0		Geen training
Don	Afwisselend	35	<i>Opw</i>	5 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	4 x 2 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				4 x 2 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	14 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Vri		0		Geen training
Zat	Rustig	40	<i>Kern</i>	40 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Zon		0		Geen training

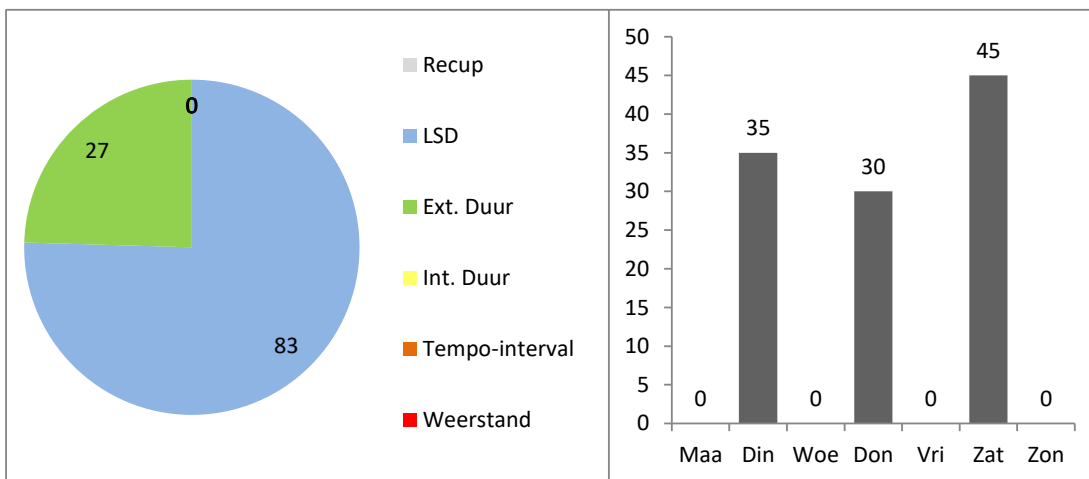
Totaal: 1 uur 45 minuten



Week 7: van 17/09/2018 tot 23/09/2018

Maa		0		Geen training
Din	Afwisselend	35	Opw	5 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			Kern	4 x 3 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				4 x 3 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			Cd	6 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Woe		0		Geen training
Don	Rustig	30	Kern	30 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Vri		0		Geen training
Zat	Afwisselend	45	Opw	5 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			Kern	5 x 3 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				5 x 3 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			Cd	10 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Zon		0		Geen training

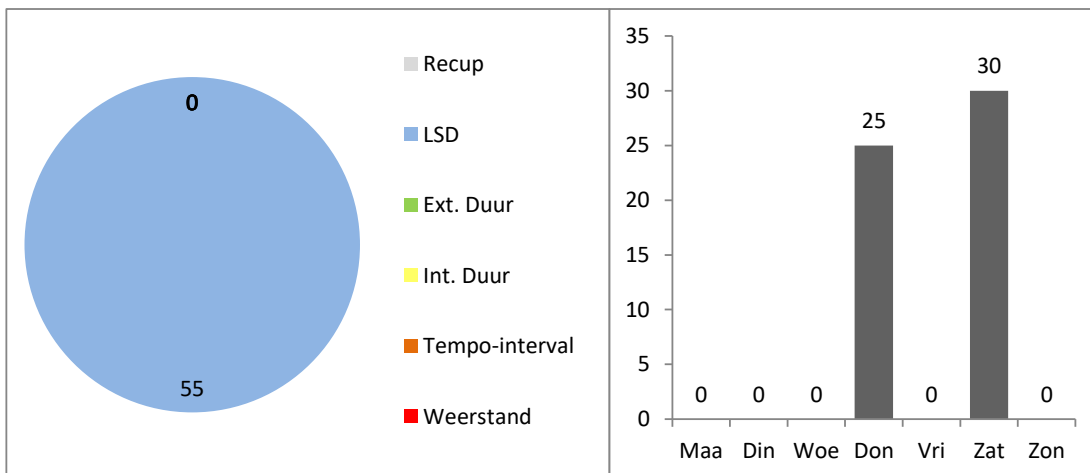
Totaal: 1 uur 50 minuten



Week 8: van 24/09/2018 tot 30/09/2018

Maa		0		Geen training
Din		0		Geen training
Woe		0		Geen training
Don	Rustig	25	<i>Kern</i>	25 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Vri		0		Geen training
Zat	Rustig	30	<i>Kern</i>	30 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Zon		0		Geen training

Totaal: 0 uur 55 minuten

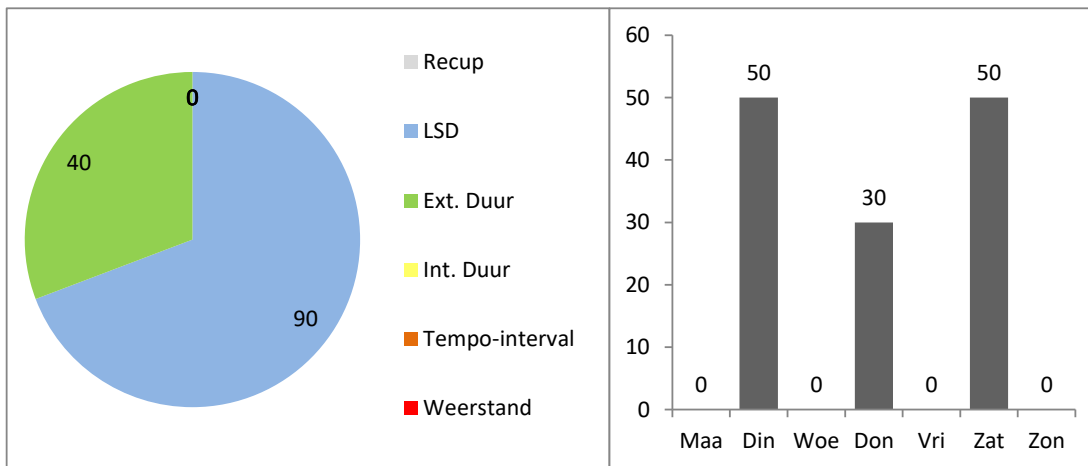




Week 9: van 01/10/2018 tot 07/10/2018

Maa		0		Geen training
Din	Afwisselend	50	<i>Opw</i>	10 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	5 x 4 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				5 x 3 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	5 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Woe		0		Geen training
Don	Rustig	30	<i>Kern</i>	30 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Vri		0		Geen training
Zat	Afwisselend	50	<i>Opw</i>	10 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	4 x 5 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				4 x 3 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	8 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Zon		0		Geen training

Totaal: 2 uur 10 minuten



Week 10: van 08/10/2018 tot 14/10/2018

Maa		0		Geen training
Din	Rustig	30	<i>Kern</i>	30 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
Woe		0		Geen training
Don	Afwisselend	25	<i>Opw</i>	10 min @ licht tot matig gevoel: rustig opwarmen, ontspannen wandelen
			<i>Kern</i>	2 x 1 min @ matig tot vlot gevoel: stevig doorwandelen, gevoel ietwat zwaar
				2 x 4 min @ licht tot matig gevoel: rustig wandelen, licht gevoel
			<i>Cd</i>	5 min @ licht tot matig gevoel: ontspannen uitwandelen
Vri		0		Geen training
Zat	5KM4ALL	60	<i>Kern</i>	60 min @ licht tot matig gevoel: 5KM4All, succes!
Zon		0		Geen training

Totaal: 1 uur 55 minuten

