

Duurlopen: wat wordt jouw doel? Kies het niveau dat bij jou past! Groen 2,5 km: beginners, weinig ervaring met duurloop / conditie training. Blauw 3 km: beginners, basisconditie Rood 5 km: half gevorderd, veel ervaring met duurloop / conditie training. Zwart 7 km: gevorderd, ervaren lopers met zeer goede conditie.			
Groen	Blauw	Rood	Zwart
Ik volg onderstaand trainingsprogramma met als doel uiteindelijk 2,5 km onafgebroken te kunnen joggen.	Ik volg onderstaand trainingsprogramma met als doel uiteindelijk 3 km onafgebroken te kunnen joggen.	Ik volg onderstaand trainingsprogramma met als doel uiteindelijk 5 km onafgebroken te kunnen joggen.	Ik volg onderstaand trainingsprogramma met als doel uiteindelijk 7 km onafgebroken te kunnen joggen.
<u>Week 1</u> Training 1: 6 min. joggen. Training 2: 2 min. joggen, 1 min. wandelen, dit 4x herhalen. Training 3: 2x 5 min. joggen, tussendoor 2 min. wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i>	<u>Week 1</u> Training 1: 8 min. Joggen. Training 2: 3 min. Joggen, 1 ½ wandelen, dit 5 x herhalen. Training 3: 3x 6 min. Joggen, Tussen door 2 ½ min wandelen <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i>	<u>Week 1</u> Training 1: 12 min. Joggen. Training 2: 6x 5 min. Joggen, tussendoor 1 min. wandelen, Training 3: 4x 8 min. Joggen, Tussen door 1 ½ min. wandelen <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i>	<u>Week 1</u> Training 1: 15 min. Joggen. Training 2: 6x 7 min. Joggen, tussendoor 1 min. wandelen. Training 3: 5x 8 min. Joggen, Tussendoor 2 min wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i>
<u>Week 2:</u> Training 1: 9 min. joggen Training 2: 1 min. joggen, 1 min. wandelen, dit 6x herhalen. Training 3: 3x 4 min. joggen, tussendoor 2 min. wandelen <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i>	<u>Week 2.</u> Training 1: 11 min. joggen Training 2: 2 min. joggen, 1 min wandelen, dit 8x herhalen. Training 3: 3x 5 min. joggen, tussen door 1 ½ minuten wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i>	<u>Week 2.</u> Training 1: 14 min joggen Training 2: 8x 4 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. Training 3: 4x 6 min. joggen, tussendoor 1 ½ minuten wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i>	<u>Week 2.</u> Training 1: 16 min. joggen Training 2: 8x 6 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. Training 3: 5x 7 min. joggen, tussen door 1 minuten wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i>

<p><u>Week 3</u> Training 1: 12 min. joggen. Training 2: 5 x 2 min. joggen, tussendoor 1 min. pauze. Training 3: 15 min. joggen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i></p>	<p><u>Week 3</u> Training 1: 14 min. joggen. Training 2: 7x 2 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. Training 3: 18 min. joggen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i></p>	<p><u>Week 3</u> Training 1: 16 min. joggen. Training 2: 7x 4 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. Training 3: 20 min. joggen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i></p>	<p><u>Week 3</u> Training 1: 20 min. joggen. Training 2: 7x 6 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. Training 3: 25 min. joggen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i></p>
<p><u>Week 4</u> Training 1: 3x 5 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. Training 2: 20 min. joggen. Training 3: 4x 4 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i></p>	<p><u>Week 4</u> Training 1: 4x 6 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. Training 2: 25 min. joggen. Training 3: 5x 5 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i></p>	<p><u>Week 4</u> Training 1: 5x 6 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. Training 2: 30 min. joggen. Training 3: 6x 5 min. joggen, tussendoor 1 min. wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i></p>	<p><u>Week 4</u> Training 1: 5x 8 min. joggen, tussendoor 30 sec. wandelen. Training 2: 35 min. joggen. Training 3: 7x 5 min. joggen, tussendoor 30 sec. wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i></p>
<p><u>Week 5</u> Training 1: 3x 5 min. joggen, tussendoor 5 min. wandelen Training 2: 8 min. joggen.</p> <p>Training 3 Nu moet het gebeuren!</p> <p>Doel 2,5 km joggen: DOEL BEHAALD? JA / NEE MIJN TIJD:</p>	<p><u>Week 5</u> Training 1: 4x 6 min. joggen, tussendoor 4 min wandelen. Training 2: 10 min. joggen.</p> <p>Training 3 Nu moet het gebeuren!</p> <p>Doel 3 km joggen: DOEL BEHAALD? JA / NEE MIJN TIJD:</p>	<p><u>Week 5</u> Training 1: 4x 7 min. joggen, tussendoor 3 min wandelen. Training 2: 15 min. joggen.</p> <p>Training 3 Nu moet het gebeuren!</p> <p>Doel 5 km joggen: DOEL BEHAALD? JA / NEE MIJN TIJD:</p>	<p><u>Week 5</u> Training 1: 5x 8 min. joggen, tussendoor 2 min wandelen. Training 2: 20 min. joggen.</p> <p>Training 3 Nu moet het gebeuren!</p> <p>Doel 7 km joggen: DOEL BEHAALD? JA / NEE MIJN TIJD:</p>

Beste Ouders,

U kunt natuurlijk altijd mee doen met uw zoon of dochter.

Heel veel succes.

Met vriendelijke groet,

Sectie LO