

**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	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.	Ik volg onderstaand trainingsprogramma met als doel uiteindelijk 10 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, tussendoor 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, tussendoor 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 1</u> Training 1: 5 min. joggen, 25 min. duurloop op tempo. Training 2: 5 min. joggen, 5 x 3 min. versnellen, tussendoor 5 min. joggen. Training 3: 45 min. joggen, <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, tussendoor 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, tussendoor 1 minuten wandelen. <i>Na iedere training 5 minuten uitwandelen.</i>	<u>Week 2</u> Training 1: 5 min. joggen, 30 min. duurloop op tempo. Training 2: 5 min. joggen, duurloop 40 min. In de duurloop 10x 100 meter flink versnellen. Training 3: 50 min. joggen. <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 3</u>            Training 1: 5 min. joggen. 35 min. duurloop op tempo.            Training 2: 5 min. joggen, 7x 5 min. versnellen, tussendoor 2 min. wandelen.            Training 3: 55 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 4</u>            Training 1: 5 min. joggen. 40 min. duurloop op tempo.            Training 2: 5 min. joggen. 10 x 400 meter versnellen.            Tussendoor 2 min. joggen.            Training 3: 60 min. joggen.  <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><b>Training 3 Nu moet het gebeuren!</b></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><b>Training 3 Nu moet het gebeuren!</b></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><b>Training 3 Nu moet het gebeuren!</b></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><b>Training 3 Nu moet het gebeuren!</b></p> <p>Doel 7 km joggen:            DOEL BEHAALD? JA / NEE            MIJN TIJD:</p>	<p><u>Week 5</u>            Training 1: 8 x 5 min. joggen. tussendoor 2 min. wandelen.            Training 2: 30 min. joggen.</p> <p><b>Training 3 Nu moet het gebeuren!</b></p> <p>Doel 10 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