



BURCHTLOOP 2DE START-TO-RUN 5 KM

Onze 2^{de} START-TO-RUN 5 KM bestaat uit een training van 12 weken.
Iedere week is opgebouwd uit 2 trainingsdagen.

Wanneer u aanvoelt dat de volgende stap nog niet haalbaar is kan u de laatste sessie best herhalen met een extra sessie (op zaterdag of zondag).

We raden altijd aan om zeker tussen elke sessie een rustdag te voorzien!

Rood = lopen

Wit = stappen

Week 1 – 19 & 22 mei (vrijdag 22 mei ipv donderdag 21 mei wegens O.L.V Hemelvaart)

SESSIE 1	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'			5 MIN
SESSIE 2	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	6 MIN

Week 2 – 26 & 28 mei

SESSIE 3	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'		7 MIN
SESSIE 4	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	8 MIN

Week 3 – 2 & 4 juni

SESSIE 5	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	9 MIN
SESSIE 6	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	2'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	10 MIN

Week 4 – 9 & 11 juni

SESSIE 7	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	3'	2'					11 MIN
SESSIE 8	1'	1'	1'	1'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	2'	2'	2'	2'			12 MIN

Week 5 – 16 & 18 juni

SESSIE 9	2'	2'	2'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'							13 MIN
SESSIE 10	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'							15 MIN

Week 6 – 23 & 25 juni

SESSIE 11	2'	2'	4'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'							15 MIN
SESSIE 12	2'	2'	3'	2'	5'	2'	4'	2'	3'	2'							17 MIN

Week 7 – 30 & 2 juli

SESSIE 13	2'	1'	3'	2'	6'	3'	6'	3'	3'	2'									20 MIN
SESSIE 14	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'											22 MIN

Week 8 – 7 & 9 juli

SESSIE 15	7'	3'	9'	3'	7'	3'													23 MIN
SESSIE 16	8'	3'	10'	3'	6'	3'													24 MIN

Week 9 – 14 & 16 juli

SESSIE 17	8'	3'	10'	3'	8'	3'													26 MIN
SESSIE 18	8'	3'	12'	4'	8'	3'													28 MIN

Week 10 – 20 & 23 juli (maandag 20 juli ipv dinsdag 21 juli wegens nationale feestdag)

SESSIE 19	15'	3'	10'	3'	5'	3'													30 MIN
SESSIE 20	18'	5'	15'	3'															33 MIN

Week 11 – 28 & 30 juli

SESSIE 21	18'	3'	15'	3'															33 MIN
SESSIE 22	20'	4'	15'	3'															35 MIN

Week 12 – 4 augustus

SESSIE 23	22'	3'	10'																32 MIN
-----------	-----	----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------

Week 12 – 7 augustus

2^{de} Burchtloop Brustem – Start 19u30

Proficiat, u heeft uw doel bereikt!

Schrijf u tijdig in voor de Burchtloop 5 KM op 7 augustus 2020.

www.burchtloop.be