



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 – 17 & 19 maart

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 – 24 & 26 maart

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 – 31 maart & 2 april

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 – 7 & 9 april

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 – 14 & 16 april

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 – 21 & 23 april

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 – 28 & 30 april

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 – 5 & 7 mei

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

Week 9 – 12 & 14 mei

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

Week 10 – 19 & **VRIJDAG 22 mei (21 mei = Onze Lieve Heer Hemelvaart)**

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

Week 11 – 26 & 28 mei

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

Week 12 – 2 & 4 juni

SESSIE 23	22'	3'	10'																32 MIN
SESSIE 24	30' of 5 KM																	30 MIN	

Proficiat, u heeft uw doel bereikt!

Schrijf u tijdig in voor de Burchtloop 5 KM op 6 juni 2020.

www.burchtloop.be