

# Trainingsprogramma 5 km

H = Hardlopen (rustig, zorg dat je nog kunt praten)

W = Wandelen (stevig tempo, zo blijf je lekker warm)

Neem na iedere training een dag rust.

Week 1	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	18 min.
Training 2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	20 min.
Training 3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	22 min.

Week 2	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	22 min.
Training 2	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	22 min.
Training 3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	24 min.

Week 3 & 4	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	24 min.
Training 2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	25 min.
Training 3	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2	-	-	-	-	-	-	27 min.

Week 5 & 6	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2	32 min.
Training 2	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2	33 min.
Training 3	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	34 min.

Week 7	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	5	1	6	2	7	2	8	1	32 min.
Training 2	8	1	8	2	8	1	8	1	37 min.
Training 3	10	2	10	2	12	1	-	-	37 min.

Week 8 & 9	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	15	2	15	2	-	-	32 min.
Training 2	10	1	12	1	12	1	37 min.
Training 3	10	1	20	1	-	-	32 min.

Week 10	H	W	Totaal
Training 1	30	2	32 min.
Training 2	32	2	34 min.
Training 3	30	2	32 min.

**Kijk voor tips**  
over ademhaling, rekken  
en strekken, schoenen,  
voeding, kleding, herstel  
en nog veel meer op  
[www.runningcenter.nl](http://www.runningcenter.nl)

**RUNNING**  
*Center*  
International

*We are running*