

CHEMOTIVÉ RUN

10 KILOMETER

WEEK 1

4 km joggen

35 min joggen

30 min joggen
5 min alles geven

WEEK 2

5 km joggen

40 min joggen

30 min joggen
5 min alles geven

WEEK 3

30 min joggen

35 min joggen
5 min alles geven

6 km joggen

WEEK 4

10 min joggen, 10 min wandelen
herhaal 3x

10 min joggen, 5 min wandelen
herhaal 4x

45 min joggen

WEEK 5

6 km joggen

40 min joggen

45 min joggen

WEEK 6

15 min joggen + 5 min wandelen
herhaal 2x

15 min joggen + 5 min wandelen
herhaal 3x

7 km joggen

WEEK 7

40 min joggen

7 km joggen

40 min joggen
5 min alles geven

WEEK 8

6 km joggen
10 min wandelen

7 km joggen

10 min joggen + 5 min alles geven
+ 3 min wandelen herhaal 3x

WEEK 9

10 min joggen + 5 min alles geven
+ 10 min wandelen

7 km joggen
10 min wandelen

40 min joggen + 5 min alles geven
+ 10 min wandelen

WEEK 10

7,5 km joggen

50 min joggen

20 min joggen + 5 wandelen +
5 min alles geven
+ 5 min wandelen herhaal 2x

WEEK 11

40 min joggen + 5 min wandelen
+ 5 min alles geven

8 km joggen

volhouden joggen:
zolang je kan
eventueel met wandelpauzes

WEEK 12

8 km joggen

45 min joggen + 5 min wandelen
+ 5 min alles geven

10 km joggen

WEEK 13



10 KM LOPEN