




Verantwoord Bewegen

Fysiotherapie • Manuele Therapie • Fitness

ZAANBOCHT RUN – 5 KM								
Beginners								
	Training 1				Training 2			
	Hardlopen	Wandelen	Serie	Totaal	Hardlopen	Wandelen	Serie	Totaal
Week 1		30 min		30 min	1 min	2 min	8	24 min
Week 2		35 min		35 min	1 min	2 min	9	27 min
Week 3	1 min	2 min	8	24 min	2 min	1 min	10	30 min
Week 4	1 min	2 min	9	27 min	2 min	1 min	10	30 min
Week 5	1 min	2 min	10	30 min	3 min	1 min	8	32 min
Week 6	2 min	1 min	10	30 min	5 min	1 min	5	30 min
Week 7	3 min	1 min	10	40 min	7 min	1 min	5	40 min
Week 8	5 min	1 min	5	30 min	10 min	1 min	4	44 min
Week 9	10 min	1 min	4	44 min	15 min	1 min	2	32 min
Week 10	15 min – 1 min – 10 min – 1 min – 10 min		1	37 min	20 min – 1 min – 10 min – 1 min -10 min		1	42 min
Week 11	20 min – 1 min – 15 min – 1 min - 10 min		1	47 min	20 min – 1 min		2	42 min
Week 12	30 min		1	30 min	30 min – 1 min – 15 min		1	46 min




TIPS!

- Zorg voor goede hardloopschoenen
- Neem minimaal 48 uur rust tussen de hardlooptrainingen.
- Zorg goed voor je lijf, denk hierbij aan gezonde voeding, voldoende rust en slaap.

Heb je last van een blessure of andere vragen omtrent het hardlopen, kom gerust langs op ons gratis sportspreekuur.

Sportspreekuur bij Verantwoord Bewegen door een sportfysiotherapeut, iedere maandag 08.00-08.30 uur.

Verantwoord Bewegen Fysiotherapie
Eendrachtstraat 3
1531 DT Wormer

 075- 6426942
 06 – 22 29 76 30
 www.verantwoord-bewegen.nl