

5K CHALLENGE

TRAININGSSCHEMA

5K CHALLENGE

REN 5 KILOMETER IN SLECHTS 5 WEKEN

WEEK 1	TIP: ZORG VOOR GOEDE HARDLOOPSCHOENEN OM BLESSURES TE VOORKOMEN	TOTAAL
DAG 1	5 x 1 min HARDLOPEN / 5 x 1 min WANDELEN	10 min
DAG 2	RUSTDAG óf 20-30 MIN LOW-IMPACT TRAINING (zwemmen, yoga, fietsen, etc)	- / 20-30 min
DAG 3	8 x 1 min HARDLOPEN / 8 x 1 min WANDELEN	16 min
DAG 4	RUSTDAG	-
DAG 5	20-30 MIN LOW-IMPACT TRAINING (zwemmen, yoga, fietsen, etc)	20-30 min
DAG 6	1,5 à 2 km HARDLOPEN OP EIGEN TEMPO	10-12 min
DAG 7	RUSTDAG	-

WEEK 2	TIP: ZORG VOOR EEN DOEL - SCHRIJF JE IN VOOR EEN HARDLOOPWEDSTRIJD	TOTAAL
DAG 1	10 x 1 min HARDLOPEN / 10 x 1 min WANDELEN	20 min
DAG 2	RUSTDAG óf 20-30 MIN LOW-IMPACT TRAINING (zwemmen, yoga, fietsen, etc)	- / 20-30 min
DAG 3	13 x 1 min HARDLOPEN / 13 x 1 min WANDELEN	26 min
DAG 4	RUSTDAG	-
DAG 5	30 MIN LOW-IMPACT TRAINING (zwemmen, yoga, fietsen, etc)	30 min
DAG 6	2,5 km HARDLOPEN OP EIGEN TEMPO	15-18 min
DAG 7	RUSTDAG	-

WEEK 3	TIP: DRINK VOLDOENDE WATER, ZO HOUD JE JE ENERGIELEVEL OP PIJL	TOTAAL
DAG 1	6 x 2 min HARDLOPEN / 6 x 1 min WANDELEN	18 min
DAG 2	RUSTDAG óf 20-30 MIN LOW-IMPACT TRAINING (zwemmen, yoga, fietsen, etc)	- / 20-30 min
DAG 3	10 x 2 min HARDLOPEN / 10 x 1 min WANDELEN	30 min
DAG 4	RUSTDAG	-
DAG 5	30 MIN LOW-IMPACT TRAINING (zwemmen, yoga, fietsen, etc)	30 min
DAG 6	3 à 3,5 km HARDLOPEN OP EIGEN TEMPO	20-24 min
DAG 7	RUSTDAG	-

WEEK 4	TIP: SLAAP VOLDOENDE, ZO KRIJGT JE LICHAAM DE TIJD OM TE HERSTELLEN	TOTAAL
DAG 1	8 x 3 min HARDLOPEN / 8 x 1 min WANDELEN	32 min
DAG 2	RUSTDAG óf 20-30 MIN LOW-IMPACT TRAINING (zwemmen, yoga, fietsen, etc)	- / 20-30 min
DAG 3	5 x 3 min HARDLOPEN / 5 x 1 min WANDELEN	20 min
DAG 4	RUSTDAG	-
DAG 5	30 MIN LOW-IMPACT TRAINING (zwemmen, yoga, fietsen, etc)	30 min
DAG 6	4 km HARDLOPEN OP EIGEN TEMPO	25-30 min
DAG 7	RUSTDAG	-

WEEK 5	TIP: CRÉÉER EEN OCHTEND RITUEEL, DIT GEEFT RUST VOOR DE WEDSTRIJD!	TOTAAL
DAG 1	7 x 4 min HARDLOPEN / 7 x 1 min WANDELEN	35 min
DAG 2	RUSTDAG óf 20-30 MIN LOW-IMPACT TRAINING (zwemmen, yoga, fietsen, etc)	- / 20-30 min
DAG 3	5 x 4 min HARDLOPEN / 5 x 1 min WANDELEN	25 min
DAG 4	RUSTDAG	-
DAG 5	RUSTDAG	-
DAG 6	5 km HARDLOPEN	30-35 min
DAG 7	GEFELICITEERD! HET IS JE GELUKT!	

Deelname aan deze fysieke activiteit kan leiden tot lichamelijk letsel of andere risico's. Raadpleeg een arts of andere medische professional voordat je start met deze 5K challenge of een ander fysiek programma. Wanneer je meedoet aan deze challenge stem je in met alle risico's van dien en vrijwaar je Sodexo van alle aansprakelijkheid, claims, verliezen of schade die voortvloeien uit deze activiteiten.