

FITT Run 5k

van 0km naar 5km joggen

1 Rustige training (praten lukt makkelijk)

2 Vlotte training (praten is moeilijker)

3 Intensieve training (geen zin of mogelijkheid om te praten)

Vergeet niet voor elke training minstens 5 min rustig op te warmen.
Ook na de training laat je je lichaam best 5 min rustig “afkoelen”.

Laat ons via de smiley's weten hoe de training is verlopen.

WEEK 1 Startweek					Evaluatie
Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg			
Dag 1	Interval	18 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 1 min. Herhaal dit 6 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	20 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 2 min. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Interval	20 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 2 min. Herhaal dit 4 keer. Versnel nadien nog 2 keer 10 sec, wandel die afstand dat je hebt gelopen rustig uit.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		58 min			

WEEK 2 Opbouwweek 1					Evaluatie
Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg			
Dag 1	Interval	20 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 3 min. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	25 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 3 min. Herhaal dit 5 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Interval	20 min	1	Wandel 3 min, loop 2 min, wandel 2 min, loop 3 min. Herhaal dit 2 keer.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		65 min			



WEEK 3 Opbouwweek 2					Evaluatie
Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg			
Dag 1	Interval	18 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 4 min. Herhaal dit 2 keer. Versnel nadien 2x 10 sec en wandel die afstand terug.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	25 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 3 min. Herhaal dit 5 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Interval	30 min	1	Wandel 1 min, loop nadien 4 min. Herhaal dit 6 keer. Let op dat je steeds kan blijven praten tijdens het joggen!	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		73 min			

WEEK 4 Herstelweek					Evaluatie
Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg			
Dag 1	Interval	20 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 2 min. Herhaal dit 5 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	24 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 4 min. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Interval	20 min	1	Wandel 2 min, loop 2 min, wandel 3 min, loop 3 min. Herhaal dit 2 keer.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		64 min			

WEEK 5**Opbouwweek 3**

	Type Training	Duur training + Intensiteit		Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Interval	28 min	1	Wandel 2 min, loop nadien 5 min. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	24 min	1	Wandel 1 min, loop nadien 5 min. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Interval	28 min	1	Wandel 1 min, loop nadien 6 min. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		80 min			

WEEK 6**Opbouwweek 4**

	Type Training	Duur training + Intensiteit		Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Interval	32 min	1	Wandel 1 min, loop nadien 7 min. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	30 min	1	Wandel 1 min, loop nadien 9 min. Herhaal dit 2 keer. Let op dat je steeds kan blijven praten tijdens het joggen!	😊 😐 😞
Dag 3	Interval	32 min	1	Wandel 1 min, loop nadien 7 min. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		94 min			

Runner's High

Nu de laatste week aanbreekt, nadert ook de Runner's High snel. Dit maakt dat je op **dinsdag** nog een rustige training kan doen (zeker niet intensief of te lang). Wandel 1 min, loop vervolgens 8 min. Herhaal dit 3 keer. Zet daarna jouw loopschoenen, loopoutfit (naargelang verwachte weersomstandigheden), rugzakje met daarin iets om te drinken én eventueel een reserve t-shirt klaar. Je bent nu helemaal klaar voor jouw eerste Runner's High School. Het wordt 100% genieten!

Graag tot dan, het Thomas More FITT-team

Contact? fittcoach@thomasmore.be



www.thomasmore.be/sport

Ontdek alle informatie
van onze **sportopleidingen**
in Turnhout

