

FITT Run Expert 5k

Trainen voor je Persoonlijk Record

- 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	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	30 min 1	Loop ontspannen en tracht te blijven praten. Versnel elke 10 min gedurende 7 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	30 min 2	Jog 8 min rustig, gevolgd door 7 min aan een vlotter tempo (niet maximaal). Doe dit 2 keer.	😊 😐 😞
Dag 3 <i>optie</i>	Interval	29 min 3	Warm 5 min op. Loop 2 min aan een intensief tempo, gevolgd door 2 min zeer rustig joggen. Doe dit 6 keer.	😊 😐 😞
Dag 4	Continue	30 min 1	Loop ontspannen met na elke 10 min een versnelling van 8 sec.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		119 min		

WEEK 2 Opbouwweek 1	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	35 min 2	Jog 4 min rustig, gevolgd door 3 min aan een vlotter tempo. Herhaal dit 5 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	35 min 1	Rustig, traag joggen met na elke 9 min een versnelling van 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 3 <i>optie</i>	Interval	35 min 3	Warm 5 min op. Loop 3 min aan een intensief tempo, gevolgd door 2 min zeer rustig joggen. Doe dit 6 keer.	😊 😐 😞
Dag 4	Continue	40 min 1	Loop ontspannen met na elke 10 min een versnelling van 10 sec.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		145 min		



WEEK 3 Opbouwweek 2	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	30 min 2	Jog 5 min rustig, vervolgens 5 min aan een vlotter tempo. Herhaal dit 3 keer. Versnel nadien 3 keer 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	37 min 3	Warm 5 min op. Loop 2 min aan een intensief tempo, gevolgd door 2 min zeer rustig joggen. Doe dit 8 keer.	😊 😐 😞
Dag 3 <i>optie</i>	Continue	35 min 1	Probeer vandaag "ingehouden" (rustig, ontspannen) te joggen.	😊 😐 😞
Dag 4	Continue	45 min 1	Loop rustig uit. Einde met 3 keer 10 sec versnellen en de afstand terug te wandelen.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		147 min		

WEEK 4 Herstelweek	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	30 min 2	Jog 6 min rustig, loop vervolgens 4 min vlotter. Herhaal dit 3 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	40 min 1	Loop 40 min ontspannen, versnel om de 10 min ongeveer 12 sec op gevoel.	😊 😐 😞
Dag 3 <i>optie</i>	Continue	30 min 1	Doe vandaag rustig aan: loop maximum 30 min aan rustig tempo.	😊 😐 😞
Dag 4	Interval	33 min 3	Warm 5 min op. Loop 2 min aan een intensief tempo, gevolgd door 2 min zeer rustig joggen. Doe dit 7 keer.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		133 min		

WEEK 5**Opbouwweek 3**

	Type Training	Duur training + Intensiteit		Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	40 min	1	Loop ontspannen en continu 40 min, na elke 7 min versnel je 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	45 min	2	Warm 5 min op. Loop 5 min aan een vlot tempo, gevolgd door 3 min heel rustig joggen. Herhaal dit 5 keer.	😊 😐 😞
Dag 3 <i>optie</i>	Interval	30 min	3	Loop 3 min aan een intensief tempo (niet maximaal!), gevolgd door 2 min herstellend joggen. Doe dit 6 keer.	😊 😐 😞
Dag 4	Continue	45 min	1	Loop ontspannen en continu met na elke 7 min een versnelling van 25 sec.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		160 min			

WEEK 6**Opbouwweek 4**

	Type Training	Duur training + Intensiteit		Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	40 min	1	Loop ontspannen en continu 40 min, na elke 7 min versnel je 30 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	41 min	3	Warm 5 min op. Jog 2 min rustig, gevolgd door 2 min zeer intensief lopen. Dit doe je 9 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	45 min	1	Loop ontspannen en continu 45 min, na elke 10 min versnel je 12 sec.	😊 😐 😞
Dag 4	Vlot	40 min	2	Loop 7 min ontspannen, gevolgd door 3 min aan een vlotter tempo. Doe dit 4 keer. Eindig met 3 keer 15 sec versnellen en diezelfde afstand terugwandelen.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		166 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). Jog 4 min rustig, gevolgd door 3 min vlot lopen en 1 min intensief lopen. Herhaal dit 4 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

