

FITT Run Tempo 5k

variatie - tempo

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	Jog 30 min traag, maak na elke 10 min een versnelling van 6 sec waarna je verder rustig jogt.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	27 min 2	Jog 7 min rustig, loop dan 2 min vlotter (niet voluit!). Herhaal dit 3 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	32 min 1	Loop opnieuw rustig met na elke 10 min een versnelling van 8 sec, hierna jog je rustig door.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		89 min		

WEEK 2

Opbouwweek 1	Type Training	Duur training + Intensiteit	Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Mix training	32 min 2	Jog 4 min rustig, gevolgd door 4 min aan een vlotter tempo. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	35 min 1	Rustig, traag joggen met na elke 9 min een versnelling van 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 3	Mix training	27 min 2	Jog 6 min rustig, loop dan 2 min vlotter, gevolgd door 30 sec intensief versnellen en 30 sec wandelen. 3 keer	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		94 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.	😊 😐 😞
Dag 2	Continue	36 min 1	Loop nu iets langer dan vorige week, maar nog steeds ontspannen. Elke 9 min maak je een versnelling van 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	36 min 1	Jog 8 min rustig, versnel nadien 1 min zoals je wil/kan. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		102 min		

WEEK 4

OvergangswEEK	30 / 09 / 24 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	35 min 1	Loop 35 min ontspannen, versnel om de 10 min ongeveer 10 sec op gevoel.	😊 😐 😞
Dag 3	Interval	20 min 3	Jog 4 min rustig, versnel nadien 1 min totdat je je benen echt voelt "branden". Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		85 min		

WEEK 5

Opbouwweek 3

	Type Training	Duur training + Intensiteit		Opmerkingen + Uitleg	Evaluatie
Dag 1	Continue	36 min	1	Loop ontspannen en continu 36 min, na elke 7 min versnel je 10 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Mix training	37 min	2	Jog 5 min als start. Loop 5 min aan een vlot tempo, gevolgd door 3 min heel rustig joggen. Herhaal dit 4 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Continue	40 min	1	Loop ontspannen en continu 40 min, na elke 7 min versnel je 15 sec.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		113 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 20 sec.	😊 😐 😞
Dag 2	Interval	37 min	3	Jog 5 min voor de intervaltraining. Loop 2 min rustig, gevolgd door 2 min iets sneller lopen. Dit doe je 8 keer.	😊 😐 😞
Dag 3	Vlot	40 min	2	Loop 10 min rustig, vervolgens 5 min aan een vlot tempo. Herhaal dit 2 keer en loop 10 min rustig uit.	😊 😐 😞
Trainingstijd per week:		117 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 5 min rustig, gevolgd door 3 min vlot lopen en 1 min intensief lopen. 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

