



Loopschema 5 km in 10 weken

+ = 1 minuut lopen 0 = 1 minuut wandelen

		TOTAAL
WEEK 1	dag 1 +0+0++00++00+++000	18 min
	dag 3 +0+0++00+++000+++000	20 min
	dag 5 +0+++00++00+++000+++000	22 min
WEEK 2	dag 1 +0+++00++00+++000+++000	22 min
	dag 3 ++00+++000+++000+++000	22 min
	dag 5 +0+++00+++000+++000+++000	24 min
WEEK 3&4	dag 1 +0+++00+++000+++000+++00	24 min
	dag 3 ++00+++0+++0+++0+++0+++0+++0	25 min
	dag 5 +0+++00+++000+++000+++++0	27 min
WEEK 5&6	dag 1 ++00+++00+++++000+++++000+++++00	32 min
	dag 3 ++0+++00+++++(6)00+++++(6)00+++++(7)00	33 min
	dag 5 ++00++++(4)00+++++(5)00+++++(6)00+++++(7)00	34 min
WEEK 7	dag 1 +++++(5)0+++++(6)00+++++(7)00+++++(8)0	32 min
	dag 3 ++++++(8)0+++++(8)00+++++(8)00+++++(8)0	37 min
	dag 5 ++++++(10)00+++++(10)00+++++(12)0	37 min
WEEK 8&9	dag 1 ++++++(15)00+++++(15)00	34 min
	dag 3 ++++++(10)0+++++(12)0+++++(12)0	37 min
	dag 5 ++++++(10)0+++++(20)0	32 min
WEEK 10	dag 1 30 min joggen met 1 of 2 min wandelen naar keuze	
	dag 3 32 min joggen met 1 of 2 min wandelen naar keuze	
	dag 5 30 min joggen zonder wandelen	