



# BODY & POWER

## BEGINNERSSCHEMA 5KM

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
WEEK 1	2x - 1min. lopen   1min. wandelen 2x - 2min. lopen   2min. wandelen 1x - 3min. lopen   3min. wandelen	1x - 1min. lopen   1min. wandelen 1x - 2min. lopen   2min. wandelen 2x - 3min. lopen   3min. wandelen	2x - 2min. lopen   2min. wandelen 2x - 3min. lopen   3min. wandelen
WEEK 2	2x - 2min. lopen   2min. wandel 2x - 3min. lopen   3min. wandel	3x - 3min. lopen   3min. wandel	1x - 2min. lopen   2min. wandel 3x - 3min. lopen   3min. wandel
WEEK 3	1x - 2min. lopen   2min. wandelen 3x - 3min. lopen   3min. wandelen	1x - 2min. lopen   2min. wandelen 7x - 2min. lopen   1min. wandelen	1x - 2min. lopen   2min. wandelen 3x - 4min. lopen   3min. wandelen
WEEK 4	1x - 2min. lopen   2min. wandelen 3x - 3min. lopen   3min. wandelen	1x - 2min. lopen   2min. wandelen 7x - 2min. lopen   1min. wandelen	1x - 2min. lopen   2min. wandelen 3x - 4min. lopen   3min. wandelen
WEEK 5	1x - 3min. lopen   2min. wandelen 2x - 5min. lopen   3min. wandelen 1x - 5min. lopen   2min. wandelen	1x - 2min. lopen   1min. wandelen 1x - 6min. lopen   3min. wandelen 2x - 6min. lopen   2min. wandelen	1x - 4min. lopen   2min. wandelen 1x - 5min. lopen   3min. wandelen 2x - 6min. lopen   2min. wandelen
WEEK 6	1x - 3min. lopen   2min. wandelen 2x - 5min. lopen   3min. wandelen 1x - 5min. lopen   2min. wandelen	1x - 2min. lopen   1min. wandelen 2x - 6min. lopen   3min. wandelen 1x - 6min. lopen   2min. wandelen	1x - 4min. lopen   2min. wandelen 1x - 5min. lopen   3min. wandelen 2x - 6min. lopen   2min. wandelen
WEEK 7	4x - 4min. lopen   1min. wandelen 2x - 5min. lopen   1min. wandelen	2x - 10min. lopen   1min. wandelen 1x - 11min. lopen   1min. wandelen	1x - 14min. lopen   2min. wandelen 1x - 18min. lopen   2min. wandelen
WEEK 8	4x - 4min. lopen   1min. wandelen 2x - 5min. lopen   1min. wandelen	2x - 10min. lopen   1min. wandelen 1x - 11min. lopen   1min. wandelen	1x - 14min. lopen   2min. wandelen 1x - 18min. lopen   2min. wandelen
WEEK 9	4x - 4min. lopen   1min. wandelen 2x - 5min. lopen   1min. wandelen	2x - 10min. lopen   1min. wandelen 1x - 11min. lopen   1min. wandelen	1x - 14min. lopen   2min. wandelen 1x - 18min. lopen   2min. wandelen
WEEK 10	3x - 10min. lopen   1min. wandelen	2x - 12min. lopen   1min. wandelen	1x - 10min. lopen   2min. wandelen
WEDSTRIJDDAG	5km prestatie-loop !		