

## WEEK 5

Maandag	5' 1'	6' 2'	7' 2'	8' 1'		32'
Dinsdag						
Woensdag	8' 1'	8' 2'	8' 1'	8' 1'		37'
Donderdag						
Vrijdag	10' 2'	10' 2'	12' 1'			37'
Zaterdag						
Zondag						

## WEEK 6

Maandag	5' 1'	6' 2'	7' 2'	8' 1'		32'
Dinsdag						
Woensdag	8' 1'	8' 2'	8' 1'	8' 1'		37'
Donderdag						
Vrijdag	10' 2'	10' 2'	12' 1'			37'
Zaterdag						
Zondag						

## WEEK 7

Maandag	2' 2'	3' 2'	5' 3'	5' 3'	5' 2'	24'
Dinsdag						
Woensdag	2' 1'	3' 2'	6' 2'	6' 2'	7' 2'	33'
Donderdag						
Vrijdag	2' 2'	4' 2'	5' 2'	6' 2'	7' 2'	34'
Zaterdag						
Zondag						

## WEEK 8

Maandag	15' 2'	15' 2'				34'
Dinsdag						
Woensdag	10' 1'	12' 1'	12' 1'			37'
Donderdag						
Vrijdag	10' 1'	20' 1'				32'
Zaterdag						
Zondag						

## WEEK 9

Maandag	15' 2'	15' 2'				34'
Dinsdag						
Woensdag	10' 1'	12' 1'	12' 1'			37'
Donderdag						
Vrijdag	10' 1'	20' 1'				32'
Zaterdag						
Zondag						

## WEEK 10

Maandag	30'	1' of 2' Naar keuze	31' of 32'
Dinsdag			
Woensdag	32'	1' of 2' Naar keuze	33' of 34'
Donderdag			
Vrijdag	30'		30'
Zaterdag			
Zondag			

Goed gedaan! Je kan nu een jogging van 5 km aan.  
Hiermee heb je een basis om langer te lopen en je snelheid te verbeteren.



# DEFENSIE

[www.mil.be](http://www.mil.be)

Verantwoordelijke uitgever : Majoor Margot Van Waeyenberghe,  
Bruynstraat 1, Neder Over Heembeek



# Start2Run

## 10 WEKEN SCHEMA

 DEFENSIE

.be

## Ready? Set ? Go !

Je hebt je sportproeven bij Defensie met succes afgelegd - proficiat!  
Maar daar stopt het niet - integendeel!

Wanneer je start bij Defensie begint jouw militaire loopbaan met een basisopleiding: best wel een intense periode met heel wat sport en fysieke inspanningen.  
Wij willen er samen met jou voor zorgen dat je deze periode optimaal kan aanvatten.

Je hebt een goede basis wanneer je 5 km onafgebroken kan lopen.  
Heb je die basis nog niet, of wil je in prima vorm zijn dan stellen we jou dit trainingsschema voor.  
Met sterkere spieren en een hoger uithoudingsvermogen verminder je niet alleen het risico op kwetsuren, je zal ook veel sneller recupereren na een fysieke inspanning.

Dit Start2Run programma zal jouw conditie op 10 weken tijd aanzienlijk verbeteren.  
Elke trainingsweek bestaat uit 3 trainingsdagen en 4 rustdagen.

## Enkele tips:

- Start niet te snel!  
Volg het schema en bouw rustig op. Het tussentijds stappen laat een goede recuperatie toe en je zal kwetsuren vermijden. Geleidelijk worden de rustperiodes korter.

Je kan steeds een paar weken opschuiven wanneer je merkt dat je de inspanning gemakkelijk aankan.

- Wissel de intervallen voldoende af!  
Loop niet te snel bij de start: als je nog kan praten tijdens het lopen, zit je tempo goed.  
Zorg ervoor dat je de aangeduide tijd kan uitlopen, pas desnoods je snelheid wat aan.  
Hou tijdens het stappen een flink tempo aan, zo blijft je lichaam warm, je hartslag op peil en begin je gemakkelijker aan de volgende looperperiode.

- Wanneer gaan lopen?  
Lopen kan op elk vrij moment van de dag, trek je loopschoenen aan en ga ervoor.  
Heb je eerder een druk dagschema, dan kan je het best plannen in je agenda.  
Bij Defensie zitten de sportperiodes tijdens de werkuren, nu moet je daar nog even zelf tijd voor maken.

- Drink voldoende!  
Drink een groot glas water 30 minuten voor en meteen na je trainingssessie. Kies voor water en vermijd frisdranken.

- Vergeet niet te stretchen!  
Neem na je training voldoende tijd om te stretchen: zo hou je je spieren en gewrichten soepel en voorkom je krampen en kwetsuren.

## TRAININGSSCHEMA

### WEEK 1

Maandag	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18'
Dinsdag											
Woensdag	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20'
Donderdag											
Vrijdag	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22'
Zaterdag											
Zondag											

### WEEK 2

Maandag	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22'
Dinsdag											
Woensdag	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	22'
Donderdag											
Vrijdag	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24'
Zaterdag											
Zondag											

### WEEK 3

Maandag	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24'						
Dinsdag																	
Woensdag	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25'
Donderdag																	
Vrijdag	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26'						
Zaterdag																	
Zondag																	

### WEEK 4

Maandag	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24'						
Dinsdag																	
Woensdag	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25'
Donderdag																	
Vrijdag	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26'						
Zaterdag																	
Zondag																	

1' = LOPEN    1' = STAPPEN    1' = SESSIEDUUR    = RUST

