



# Start-To-Run 0..5km in 10 weken

Voorjaar 2019

## WEEK 1

woensdag 6/3 19u00				vrijdag 8/3 19u00				zondag 10/3 09u30			
Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen	
meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.
<b>2000</b>	<b>13</b>	<b>1300</b>	<b>13</b>	<b>1900</b>	<b>13</b>	<b>1100</b>	<b>11</b>	<b>2000</b>	<b>14</b>	<b>900</b>	<b>9</b>
200	1	100	1	200	1	100	1	300	2	200	2
300	2	200	2	300	2	200	2	400	3	200	2
300	2	200	2	400	3	200	2	300	2	100	1
300	2	200	2	300	2	200	2	300	2	100	1
300	2	200	2	400	3	200	2	300	2	100	1
300	2	200	2	300	2	200	2	400	3	200	2
300	2	200	2								
Totaal m. afgelegd			<b>3300</b>	Totaal m. afgelegd			<b>3000</b>	Totaal m. afgelegd			<b>2900</b>
Totale sessieduur mir			<b>26</b>	Totale sessieduur mir			<b>24</b>	Totale sessieduur mir			<b>23</b>

## WEEK 2

woensdag 13/3 19u00				vrijdag 15/3 19u00				zondag 17/3 09u30			
Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen	
meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.
<b>2100</b>	<b>15</b>	<b>900</b>	<b>9</b>	<b>2200</b>	<b>16</b>	<b>1000</b>	<b>10</b>	<b>2100</b>	<b>16</b>	<b>1000</b>	<b>10</b>
200	1	100	1	200	1	100	1	300	2	100	1
300	2	100	1	300	2	100	1	400	3	200	2
400	3	200	2	400	3	200	2	500	4	300	3
300	2	100	1	400	3	200	2	400	3	200	2
400	3	200	2	400	3	200	2	500	4	200	2
500	4	200	2	500	4	200	2				
Totaal m. afgelegd			<b>3000</b>	Totaal m. afgelegd			<b>3200</b>	Totaal m. afgelegd			<b>3100</b>
Totale sessieduur mir			<b>24</b>	Totale sessieduur mir			<b>26</b>	Totale sessieduur mir			<b>26</b>

De afstanden/100m zijn berekend op basis van een gemiddeld S2R-tempo van  
 +/- 7m 20s per kilometer  
 +/- 135 meter per minuut (8,1 km/u)



## Start-To-Run 0..5km in 10 weken

Voorjaar 2019

### WEEK 3

woensdag 20/3 19u00				vrijdag 22/3 19u00				zondag 24/3 09u30			
Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen	
meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.
<b>2200</b>	<b>17</b>	<b>900</b>	<b>9</b>	<b>2400</b>	<b>8</b>	<b>900</b>	<b>9</b>	<b>2200</b>	<b>17</b>	<b>800</b>	<b>8</b>
300	2	100	1	300	1	200	2	300	2	100	1
400	3	200	2	300	1	100	1	400	3	100	1
500	4	200	2	300	1	100	1	500	4	200	2
500	4	200	2	300	1	100	1	500	4	200	2
500	4	200	2	300	1	100	1	500	4	200	2
				300	1	100	1				
				300	1	100	1				
				300	1	100	1				
				300	1	100	1				
Totaal m. afgelegd			<b>3100</b>	Totaal m. afgelegd			<b>3300</b>	Totaal m. afgelegd			<b>3000</b>
Totale sessieduur mir			<b>26</b>	Totale sessieduur mir			<b>17</b>	Totale sessieduur mir			<b>25</b>

### WEEK 4

woensdag 27/3 19u00				vrijdag 29/3 19u00				zondag 31/3 09u30			
Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen	
meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.
<b>2700</b>	<b>20</b>	<b>700</b>	<b>7</b>	<b>2800</b>	<b>20</b>	<b>800</b>	<b>8</b>	<b>3000</b>	<b>22</b>	<b>800</b>	<b>8</b>
400	3	100	1	400	3	100	1	400	3	100	1
500	4	100	1	500	4	100	1	500	4	100	1
600	4	200	2	600	4	200	2	700	5	200	2
500	4	100	1	600	4	200	2	700	5	200	2
700	5	200	2	700	5	200	2	700	5	200	2
Totaal m. afgelegd			<b>3400</b>	Totaal m. afgelegd			<b>3600</b>	Totaal m. afgelegd			<b>3800</b>
Totale sessieduur mir			<b>27</b>	Totale sessieduur mir			<b>28</b>	Totale sessieduur mir			<b>30</b>

De afstanden/100m zijn berekend op basis van een gemiddeld S2R-tempo van  
 +/- 7m 20s per kilometer  
 +/- 135 meter per minuut (8,1 km/u)



## Start-To-Run 0..5km in 10 weken

Voorjaar 2019

### WEEK 5

woensdag 3/4 19u00				vrijdag 5/4 19u00				zondag 7/4 09u30			
Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen	
meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.
<b>3300</b>	<b>25</b>	<b>800</b>	<b>8</b>	<b>3200</b>	<b>23</b>	<b>700</b>	<b>7</b>	<b>3500</b>	<b>25</b>	<b>700</b>	<b>7</b>
400	3	100	1	400	3	100	1	500	4	100	1
500	4	100	1	800	6	200	2	1000	7	200	2
800	6	200	2	1000	7	300	3	1000	7	300	3
800	6	200	2	1000	7	100	1	1000	7	100	1
800	6	200	2								
Totaal m. afgelegd			<b>4100</b>	Totaal m. afgelegd			<b>3900</b>	Totaal m. afgelegd			<b>4200</b>
Totale sessieduur mir			<b>33</b>	Totale sessieduur mir			<b>30</b>	Totale sessieduur mir			<b>32</b>

### WEEK 6

woensdag 10/4 19u00				vrijdag 12/4 19u00				zondag 14/4 09u30			
Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen	
meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.
<b>3600</b>	<b>25</b>	<b>600</b>	<b>6</b>	<b>3700</b>	<b>27</b>	<b>600</b>	<b>6</b>	<b>3800</b>	<b>28</b>	<b>600</b>	<b>6</b>
600	4	100	1	400	3	100	1	500	4	100	1
1000	7	200	2	1100	8	200	2	1100	8	200	2
1000	7	200	2	1100	8	200	2	1100	8	200	2
1000	7	100	1	1100	8	100	1	1100	8	100	1
Totaal m. afgelegd			<b>4200</b>	Totaal m. afgelegd			<b>4300</b>	Totaal m. afgelegd			<b>4400</b>
Totale sessieduur mir			<b>31</b>	Totale sessieduur mir			<b>33</b>	Totale sessieduur mir			<b>34</b>

De afstanden/100m zijn berekend op basis van een gemiddeld S2R-tempo van  
 +/- 7m 20s per kilometer  
 +/- 135 meter per minuut (8,1 km/u)



## Start-To-Run 0..5km in 10 weken

Voorjaar 2019

### WEEK 7

woensdag 17/4 19u00				vrijdag 19/4 19u00				zondag 21/4 09u30			
Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen	
meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.
<b>4000</b>	<b>30</b>	<b>600</b>	<b>6</b>	<b>4200</b>	<b>31</b>	<b>600</b>	<b>6</b>	<b>4400</b>	<b>32</b>	<b>500</b>	<b>5</b>
400	3	100	1	600	4	100	1	800	6	100	1
1200	9	200	2	1200	9	200	2	1000	7	100	1
1200	9	200	2	1200	9	200	2	1200	9	200	2
1200	9	100	1	1200	9	100	1	1400	10	100	1
Totaal m. afgelegd			<b>4600</b>	Totaal m. afgelegd			<b>4800</b>	Totaal m. afgelegd			<b>4900</b>
Totale sessieduur mir			<b>36</b>	Totale sessieduur mir			<b>37</b>	Totale sessieduur mir			<b>37</b>

### WEEK 8

woensdag 24/4 19u00				vrijdag 26/4 19u00				zondag 28/4 09u30			
Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen	
meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.
<b>4600</b>	<b>32</b>	<b>500</b>	<b>5</b>	<b>4800</b>	<b>34</b>	<b>500</b>	<b>5</b>	<b>4800</b>	<b>35</b>	<b>400</b>	<b>4</b>
600	4	100	1	1000	7	100	1	1400	10	100	1
1000	7	100	1	1400	10	200	2	1600	12	200	2
1000	7	100	1	1000	7	100	1	1800	13	100	1
1000	7	100	1	1400	10	100	1				
1000	7	100	1								
Totaal m. afgelegd			<b>5100</b>	Totaal m. afgelegd			<b>5300</b>	Totaal m. afgelegd			<b>5200</b>
Totale sessieduur mir			<b>37</b>	Totale sessieduur mir			<b>39</b>	Totale sessieduur mir			<b>39</b>

De afstanden/100m zijn berekend op basis van een gemiddeld S2R-tempo van  
 +/- 7m 20s per kilometer  
 +/- 135 meter per minuut (8,1 km/u)



## Start-To-Run 0..5km in 10 weken

Voorjaar 2019

### WEEK 9

woensdag 1/5 19u00				vrijdag 3/5 09u30				zondag 5/5 09u30			
Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen		Lopen		Wandelen	
meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.	meter	min.
<b>5200</b>	<b>38</b>	<b>400</b>	<b>4</b>	<b>5500</b>	<b>40</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>5000</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>1</b>
1200	9	100	1	2500	18	100	1	5000	38	100	1
1800	13	200	2	3000	22	100	1				
2200	16	100	1								
Totaal m. afgelegd <b>5600</b>				Totaal m. afgelegd <b>5700</b>				Totaal m. afgelegd <b>5100</b>			
Totale sessieduur min <b>42</b>				Totale sessieduur min <b>42</b>				Totale sessieduur min <b>39</b>			

### WEEK 10

Genieten van je diploma en doorgaan naar de 10K!

De afstanden/100m zijn berekend op basis van een gemiddeld S2R-tempo van  
 +/- 7m 20s per kilometer  
 +/- 135 meter per minuut (8,1 km/u)