

0 tot 5km	Training	Lopen	Stappen	Lopen	Stappen	Lopen	Stappen	Lopen	Stappen	Lopen	Stappen	Lopen	Totaal
Week 1	1	30 s	1 min	1 min	1 min	1min30s	1min30s	1min30s	2 min	2 min	2 min	1 min	30 min
	2	1 min	1 min	1min30s	1min30s	2 min	2 min	2min30s	2min30s	2 min	1 min	1 min	33 min
	3	1 min	1 min	2 min	2 min	2min30s	2min30s	2min30s	3 min	2min30s	2min30s	1 min	37 min 30s
Week 2	1	1 min	1 min	2 min	2 min	2min30s	2min30s	3 min	3 min	2min30s	2min30s	1 min	38 min
	2	1 min	1 min	2 min	1 min	3 min	2 min	4 min	3 min	2 min	1 min	1 min	36 min
	3	1 min	1 min	2 min	1 min	3 min	2 min	4 min	3 min	2 min	1 min	1 min	36 min
Week 3	1	1 min	1 min	2 min	2 min	2min30s	2min30s	3 min	3 min	2min30s	2min30s	1 min	38 min
	2	1 min	1 min	2 min	1 min	3 min	2 min	4 min	3 min	2 min	1 min	1 min	36 min
	3	2 min	1 min	3 min	2 min	3 min	2 min	4 min	2 min	2 min	1 min	2 min	39 min
Week 4	1	1 min	30s	2 min	1 min	3 min	1 min	4 min	2 min	3,0	1 min	2 min	35 min 30s
	2	1 min	30s	2 min	30s	3 min	1 min	4 min	2 min	2 min	1 min	5 min	37 min
	3	2 min	30s	3 min	1 min	4 min	2 min	5 min	3 min	2 min	30s	1 min	39 min
Week 5	1	2 min	30s	4 min	2 min	4 min	2 min	5 min	3 min	4 min			41 min 30s
	2	3 min	1 min	4 min	2 min	5 min	3 min	5 min	3 min	4 min			45 min
	3	3 min	1 min	4 min	2 min	4 min	3 min	3 min	1 min	6 min			42 min
Week 6	1	1 min	1 min	4 min	2 min	4 min	2 min	5 min	3 min	5 min			42 min
	2	1 min	1 min	4 min	2 min	5 min	3 min	6 min	3 min	4 min			44 min
	3	2 min	1 min	5 min	2 min	3 min	1 min	5 min	3 min	7 min			44 min
Week 7	1	3 min	1 min	6 min	3 min	7 min	3 min	9 min					47 min
	2	3 min	1 min	6 min	3 min	7 min	3 min	10 min					48 min
	3	5 min	3 min	4 min	2 min	5 min	3 min	5 min	3 min	10 min			54 min
Week 8	1	4 min	2 min	6 min	2 min	8 min	3 min	10 min					50 min
	2	8 min	2 min	4 min	1 min	10 min	2 min	10 min					52 min
	3	10 min	2 min	4 min	1 min	10 min	2 min	12 min					52 min
Week 9	1	8 min	1 min	8 min	2 min	8 min	3 min	10 min					55 min
	2	8 min	2 min	4 min	1 min	10 min	2 min	10 min					52 min
	3	10 min	2 min	4 min	1 min	10 min	2 min	12 min					56 min
Week 10	1	12 min	2 min	10 min	2 min	14 min							55 min
	2	12 min	2 min	10 min	2 min	14 min							55 min
	3	12 min	1 min	10 min	2 min	14 min							54 min

Week 11	1	16 min	1 min	4 min	1 min	16 min	53 min
	2	14 min	1 min	4 min	2 min	18 min	54 min
	3	16 min	3 min	18 min			52 min

Week 12	1	10 min	2 min	25 min			52 min
	2	5 min	2 min	30 min			52 min
	3	40 min					55 min