

DE GANG MAKERIJ

Doel: 5 km

Gebruik en uitleg schema zie onderaan laatste pagina!

Datum		Opmerkingen
Week 1		
Zondag	30 min wandelen	Ontspannen lopen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 2 2 2 2 2 2 2	T H
Week 2		
Zondag	35 min wandelen	Armen goed mee bewegen!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	1 2 3 2 1 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 3 2 3 2 2 2 2	T H
Week 3		
Zondag	40 min wandelen	Niet te snel!
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag	1 2 3 2 3 2 1 1 1 2 1 2 1 1	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	1 2 3 2 3 2 1 1 1 1 1 1 1 1	T H

DE GANG MAKERIJ

Doel: 5 km

Datum		Opmerkingen
Week 4		
Zondag		
Maandag	40 min wandelen.	
Dinsdag		
Woensdag	2 4 2 4 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		Trots lopen rechttop!
Vrijdag		
Zaterdag	3 3 6 3 3 2 2 2 2 2	T H
Week 5		
Zondag		
Maandag	45 min wandelen.	
Dinsdag		
Woensdag	1 3 5 3 1 2 2 3 2 2	T H
Donderdag		Heupen aantikken!
Vrijdag		
Zaterdag	3 1 9 1 3 2 2 4 2 2	T H
Week 6		
Zondag		
Maandag	50 min wandelen.	
Dinsdag		
Woensdag	6 5 4 3 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		Let op de voeten recht vooruit!
Vrijdag		
Zaterdag	2 2 12 2 2 2 2 4 2 2	T H
		Probeer iets sneller te lopen

DE GANG MAKERIJ

Doel: 5 km

Datum		Opmerkingen
Week 7		
Zondag		
Maandag	50 min wandelen	Na 30 min iets sneller!
Dinsdag		
Woensdag	3 6 6 3 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	1 2 3 15 3 2 1 2 2 2 3 2 2 2	T H
Week 8		
Zondag		
Maandag	55 min wandelen	Armen ook goed meebewegen.
Dinsdag		
Woensdag	2 4 2 10 2 4 2 2 2 2 3 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	5 18 5 2 4 2	T H
Week 9		
Zondag		
Maandag	60 min wandelen	Lekker snel!
Dinsdag		
Woensdag	3 5 3 5 3 1 2 1 2 1	
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 22 2 2 4 2	T H

DE GANG MAKERIJ

Doel: 5 km

Datum		Opmerkingen
Week 10		
Zondag		
Maandag	60 min wandelen	Ook armen goed gebruiken!
Dinsdag		
Woensdag	2 4 10 4 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3 25 3 2 4 2	T H
Week 11		
Zondag		
Maandag	60 min wandelen	Stevig wandelen!
Dinsdag		
Woensdag	4 4 12 4 4 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	2 27 2 1 4 1	T H
Week 12		
Zondag		
Maandag	60 min wandelen	Lekker snel Met arminzet!
Dinsdag		
Woensdag	2 6 2 6 2 6 2 2 2 2 2 2	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag	3 30 3 1 3 1	T H

**DE GANG
MAKERIJ***Doel: 5 km*

Datum		Opmerkingen
Week 13		
Zondag		
Maandag	60 minuten wandelen	
Dinsdag		
Woensdag	2 4 10 4 2 11 2 11	T H
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Week 14		
Zondag		
Maandag	45 min wandelen	Statig rechtop!
Dinsdag		
Woensdag	10-10-10 2 2 2	T H NIET te snel lopen!
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Week 15		
Zondag	20 minuten dribbel	
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag		
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	
Zaterdag		

DE GANG MAKERIJ

Doel: 5 km

Datum		Opmerkingen
<i>Week 16</i>		
Zondag	Wedstrijd 5 km	Succes!!!
Maandag	Rust	
Dinsdag	Rust	
Woensdag	15 min dribbel herstel.	
Donderdag	Rust	
Vrijdag	Rust	
Zaterdag	15 min dribbel herstel.	

UITLEG SCHEMA.

T	Tempo dribbel/joggen
H	Herstel wandel

Kun je door omstandigheden maar 2x p. week trainen, laat dan de maandag training vervallen.
Trainingsdagen onderling wisselen mag, maar nooit 2 tempotrainingen achtereen uitvoeren.
Voor vragen over het schema kun je altijd bij je fysiotherapeut van De Gangmakerij terecht.