

	dag	L	S	L	S	L	S	L	S	L	S	L	S	totaal	Opmerking
9/mrt	ma	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	20	
11/mrt	wo	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	21	
WE	WE	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	22	
TIP: vermijd blessures gebruik goede loopschoenen															
16/mrt	ma	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3			22	
18/mrt	wo	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	28	
WE	WE	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	4	2	26	
TIP: verzorg uw houding, loop rechtop en ontspannen															
23/mrt	ma	1	1	2	1	3	2	3	2	4	3	4	2	28	
25/mrt	wo	2	1	3	2	4	3	5	2	3	1	3	1	30	
WE	WE	2	1	3	1	3	1	4	3	5	2	3	1	29	
TIP: vergeet de opwarming niet															
30/mrt	ma	3	2	4	2	5	2	5	2	5	2			32	
1/apr	wo	4	2	5	2	5	2	6	3					29	
WE	WE	4	2	5	2	6	2	6	2	6	3			38	
TIP: tracht niet om een gemiste training in te halen															
6/apr	ma	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2			38	
8/apr	wo	5	1	8	1	8	1	8	2					34	
WE	WE	5	1	8	2	8	2	7	2					35	
TIP: respecteer uw rustdagen															
13/apr	ma	8	2	10	1	10	1							32	thuis oefenen
15/apr	wo	8	1	10	2	10	2							33	
WE	WE	8	1	10	2	10	2							33	
TIP: loop niet te snel, blij praten															
20/apr	ma	6	1	6	1	6	1	6	1					28	
22/apr	wo	6	1	6	1	8	2							24	
WE	WE	8	1	8	1	8	1							27	
TIP: hef je voeten op en rol ze goed af															
27/apr	ma	10	1	12	1	10	1							35	
29/apr	wo	12	1	12	1	12	1							39	
WE	WE	10	1	12	1	10	1							35	
TIP: vermijd alcohol en zware maaltijden voor een training															
4/mei	ma	12	1	14	1	10	1							39	
6/mei	wo	8	1	12	1	14	1							37	
WE	WE	10	1	12	1	14	1							39	
TIP: luister naar je lichaam en voorkom blessureleed															
11/mei	ma	14	1	18	1									34	
13/mei	wo	16	1	20	1									38	
WE	WE	18	1	18	1									38	
TIP: tracht 3 keer in de week te oefenen, spreek af met andere joggers															
18/mei	ma	20	1	20	1									42	
20/mei	wo	20	1	20	1									42	
WE	WE	20	1	20	1									42	
TIP: word niet overmoedig, bouw rustig verder op															
25/mei	ma	20	1	22	1									44	
27/mei	wo	22	1	24	1									48	
WE	WE	20	1	20	1									42	
TIP: hou nog even vol, het einde is in zicht															
1/jun	ma	10	1	15	1									27	
3/jun	wo	10	1	10	1									22	
6/jun	WE	PROEF 5 KM SUCCES													