

20KM DOOR BRUSSEL - TRAININGSCHEMA IN 14 WEKEN VOOR BEGINNERS

WEEK 1 – start 20/2

Maandag	4 x 5 min (break 2 min)
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	4 x 5 min (break 2 min)
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	4 x 5 min (break 2 min)
Zondag	Rustdag

WEEK 4 - 13/3

Maandag	Rustdag
Dinsdag	4 x 10 min (break 1,5 min)
Woensdag	Rustdag
Donderdag	5 x 8 min (break 1,5 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	4 x 10 min (break 1,5 min)
Zondag	5 x 8 min (break 1,5 min)

WEEK 2 – 27/2

Maandag	5 x 6 min (break 2 min)
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	5 x 6 min (break 2 min)
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	5 x 6 min (break 2 min)
Zondag	Rustdag

WEEK 5 – 20/3

Maandag	Rustdag
Dinsdag	4 x 11 min (break 1 min)
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	5 x 9 min (break 1 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	3 x 15 min (break 1 min)
Zondag	5 x 9 min (break 1 min)

WEEK 3 – 6/3

Maandag	Rustdag
Dinsdag	4 x 7,5 min (break 2 min)
Woensdag	Rustdag
Donderdag	4 x 7,5 min (break 2 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	4 x 5 min (break 2 min)
Zondag	4 x 7,5 min (break 2 min)

WEEK 6 – 27/3

Maandag	Rustdag
Dinsdag	4 x 11 min (break 1 min)
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	5 x 9 min (break 1 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	3 x 15 min (break 1 min)
Zondag	5 x 9 min (break 1 min)

WEEK 7 - 3/4

Maandag	Rustdag
Dinsdag	2 x 20 min (break 3 min)
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	2 x 25 min (break 3 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	3 x 20 min (break 2 min)
Zondag	30 min

WEEK 10 - 24/4

Maandag	Rustdag
Dinsdag	8 km
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	2 x 5 min / 2 x 3 min (break 3 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	75 min
Zondag	45 min

WEEK 8 - 10/4

Maandag	Rustdag
Dinsdag	1 x 25 min / 1 x 20min (break 3 min)
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	3 x 15 min (break 3 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	60 min
Zondag	2 x 15 min

WEEK 11 - 1/5

Maandag	Rustdag
Dinsdag	10 km
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	8 km
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	90 min
Zondag	30 min

WEEK 9 - 17/4

Maandag	Rustdag
Dinsdag	8 km
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	3 x 3 min (break 3 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	75 min
Zondag	45 min

WEEK 12 - 8/5

Maandag	Rustdag
Dinsdag	10 km
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	1 x 2 min / 1 x 3 min / 1 x 4 min (break 3 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	90 min
Zondag	45 min

WEEK 13 – 15/5

Maandag	Rustdag
Dinsdag	12 km
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	10 min
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	1 h 45
Zondag	30 min

WEEK 14 - 22/5

Maandag	Rustdag
Dinsdag	12 km
Woensdag	Spiertraining
Donderdag	1 x 3 min / 1 x 4 min / 1 x 5 min (break 3 min)
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	20 min
Zondag	20 km door Brussel