



RUN SOLO
CHALLENGE
#solovoorelkaar

5KM

WK	TRAINING		
1	6x2'	2x1' 3x2' 2x3'	6x3'
2	6x4'	2x2' 2x4' 2x6'	4x4' 2x8'
3	4x8'	3x6' 1x8' 1x10'	2x6' 2x9'
4	4x9'	6x4'	5km Run Solo

10KM

WK	TRAINING		
1	30'	5x5' 1x8'	7x6'
2	40'	5x6' 2x8'	7x8'
3	50'	5x7' 2x10'	7x9'
4	60'	3x12'	10km Run Solo

ALGEMENE AANWIJZINGEN:

- Begin iedere training met **5 minuten stevig wandelen** als warming-up en wandel ook weer **5 minuten als cooling-down**.
- In het schema staat hoeveel minuten moet worden hardgelopen. Bijvoorbeeld 6x2' betekent 6 keer 2 minuten hardlopen. **Tussen iedere hardloopinterval zit 1 minuut wandelpauze.**
- **Begin rustig.** Zolang je nog kan praten ben je goed bezig. Krijg je moeite met ademen, ga dan echt wat langzamer. De trainingsomvang is belangrijker dan de snelheid.
- **Geef je lichaam tijd om te herstellen, train in het begin NOOIT twee dagen achter elkaar.**