

# Trainingschema 5 km Merenloop

H = Hardlopen (rustig, zorg dat je nog kunt praten)  
 W = Wandelen (stevig tempo, zo blijf je lekker warm)  
 Neem na iedere training een dag rust.

Week 1	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	18 min.
Training 2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	20 min.
Training 3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	22 min.

Week 2	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	22 min.
Training 2	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	22 min.
Training 3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	24 min.

Week 3 & 4	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	24 min.
Training 2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	25 min.
Training 3	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2	-	-	-	-	-	-	27 min.

Week 5 & 6	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2	32 min.
Training 2	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2	33 min.
Training 3	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	34 min.

Week 7	H	W	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	5	1	6	2	7	2	8	1	32 min.
Training 2	8	1	8	2	8	1	8	1	37 min.
Training 3	10	2	10	2	12	1	-	-	37 min.

Week 8 & 9	H	W	H	W	H	W	Totaal
Training 1	15	2	15	2	-	-	32 min.
Training 2	10	1	12	1	12	1	37 min.
Training 3	10	1	20	1	-	-	32 min.

Week 10	H	W	Totaal
Training 1	32	2	34 min.
Training 2	30	2	32 min.

**De Merenloop**, begin rustig en geniet!

**kijk voor tips**  
 over ademhaling,  
 rekken en strekken,  
 herstel, voeding,  
 kleding, schoenen  
 en nog veel meer op  
[www.lopen.nu](http://www.lopen.nu)

**RUNNING**  
*Center*  
 Leeuwarden  
 We are running