

5km onderhouden en verbeteren!

Data	Inhoud	Extra's
Ma 18/05	3km rustig tempo	Stetchen
Do 21/05	10min - - 10min - - 10min (- = 1min stappen)	2been oefeningen naar keuze 2buikspieren naar keuze
Ma 25/05	3km rustig tempo (laatste 500m beetje sneller)	1been oefeningen naar keuze 2rompstabilisatie oef naar keuze
Do 28/05	15min - - 15min	stretchen
Ma 01/06	3km rustig tempo (tijdens de 3km 1min naar keuze snel) (vb: 15 ^e min beetje sneller)	1been oef 1rompstabilisatie 2buikspieren
Do 04/06	15min - - 15min - 10min	3been oef
Ma 08/06	3km rustig tempo	stretchen
Do 11/06	10min - 10min	3buikspieren
Ma 15/06	5km	stretchen
Do 18/06	10min - - 10min - - 10min (laatste min van de 10min telkens beetje sneller)	1been oef 2rompstabilisatie
Ma 22/06	3km rustig tempo (laatste 500m beetje sneller)	2buikspieren 1been oef
Do 25/06	15min - 15min (10 ^e minuut beetje sneller)	2been oef 1rompstabilisatie
Ma 29/06	3km rustig tempo (tijdens de 3km 1min naar keuze snel) (vb: laatste min beetje sneller)	stretchen
Do 02/07	15min - - 15min - 10min	stretchen
Ma 06/07	3km rustig tempo (tijdens de 3km 2 keer 1min naar keuze snel) (vb: 10 ^e en 15 ^e min beetje sneller)	2been oef 2buikspieren
Do 09/07	10min - 10min	2rompstabilisatie
Ma 13/07	5km	stretchen
Do 16/07	10min - - 10min - - 5min (laatste min van de 10min telkens beetje sneller)	1been oef 2rompstabilisatie
Ma 20/07	3km rustig tempo	stretchen
Do 23/07	15min - 15min (10 ^e minuut beetje sneller)	2been oef 2buikspieren
Ma 27/07	3km rustig tempo (tijdens de 3km 2keer 1min naar keuze snel) (vb: 10 ^e en 15 ^e min beetje sneller)	Stretchen
Do 30/07	15min - - 15min - 15min	2rompstabilisatie
Ma 03/08	3km rustig tempo (tijdens de 3km 3 keer 1min naar keuze snel) (vb: 7 ^e en 10 ^e en 15 ^e min beetje sneller)	2buikspieren 1been oef
Do 06/08	10min - 10min	2buikspieren
Ma 10/08	5km	stretchen
Do 13/08	10min - - 10min - - 5min (laatste min van de 10min telkens beetje sneller)	1been oef 2rompstabilisatie
Ma 17/08	3km rustig tempo	2buikspieren
Do 20/08	15min - 15min (10 ^e minuut beetje sneller)	stretchen
Ma 24/08	3km rustig tempo (tijdens de 3km 2keer 1min naar keuze snel) (vb: 10 ^e en 15 ^e min beetje sneller)	2buikspieren 1been oef
Do 27/08	15min - - 15min - 15min	stretchen
Ma 31/08	3km rustig tempo (tijdens de 3km 3 keer 1min naar keuze snel) (vb: 7 ^e en 10 ^e en 15 ^e min beetje sneller)	2buikspieren 1been oef
Do 03/09	15min - 15min (10 ^e minuut beetje sneller)	stretchen

Veel succes en vooral heel veel plezier!!
Groetjes Linde Content