

Legende:

Traag joggen

= comfortabel gevoel, praten is zeer makkelijk of

= HF inspanning = 65% (HF maximaal – HF rust) + HF rust

Joggen

= comfortabel gevoel, praten is makkelijk of

= HF inspanning = 75% (HF maximaal – HF rust) + HF rust

Sneller joggen

= Minder comfortabel gevoel, praten wordt moeilijk. Slechts korte zinnen met tussenpauze of

= HF inspanning = 80% (HF maximaal – HF rust) + HF rust

Lopen = Oncomfortabel gevoel, praten zeer moeilijk. Enkele woorden kunnen gezegd worden of

= HF inspanning = 85% (HF maximaal – HF rust) + HF rust

Opmerking: HF rust = ochtendpols voor het opstaan, HF maximaal = 220 - leeftijd

<u>Week 1</u>	
Maandag 18 februari	RUST
Dinsdag 19 februari	- 20' joggen - 10' traag joggen
Woensdag 20 februari	RUST
Donderdag 21 februari	- 3' traag joggen - 25' joggen - 5' traag joggen
Vrijdag 22 Februari	RUST
Zaterdag 23 februari	RUST of zwemmen 30min
Zondag 24 februari	- 20' joggen - 10' traag joggen

<u>Week 2</u>	
Maandag 25 februari	RUST
Dinsdag 26 februari	- 15' traag joggen - 3' sneller joggen + 2' traag joggen (3x) - 5' traag joggen
Woensdag 27 februari	RUST
Donderdag 28 februari	- 3' traag joggen - 30' joggen - 5' traag joggen
Vrijdag 1 maart	RUST
Zaterdag 2 maart	RUST of zwemmen 30min
Zondag 3 maart	- 30' joggen - 10' traag joggen

<u>Week 3</u>	
Maandag 4 maart	RUST
Dinsdag 5 maart	- 15' traag joggen - 3' sneller joggen + 2' traag joggen (4x)
Woensdag 6 maart	RUST
Donderdag 7 maart	- 5' traag joggen - 25' joggen - 10' traag joggen
Vrijdag 8 maart	RUST
Zaterdag 9 maart	RUST of zwemmen 30min
Zondag 10 maart	- 30' joggen - 10' traag joggen

<u>Week 4</u>	
Maandag 11 maart	RUST
Dinsdag 12 maart	- 25' joggen - 15' traag joggen
Woensdag 13 maart	RUST
Donderdag 14 maart	- 25' joggen - 15' traag joggen
Vrijdag 15 maart	RUST
Zaterdag 16 maart	RUST of zwemmen 30min
Zondag 17 maart	- 25' joggen - 15' traag joggen

<u>Week 5</u>	
Maandag 18 maart	RUST
Dinsdag 19 maart	- 15' traag joggen - 3' sneller joggen + 1.5' traag joggen (5x) - 10' traag joggen
Woensdag 20 maart	RUST
Donderdag 21 maart	- 5' traag joggen - 5' sneller joggen - 5' lopen - 5' sneller joggen - 10' traag joggen
Vrijdag 22 maart	RUST
Zaterdag 23 maart	RUST of zwemmen 35min
Zondag 24 maart	- 40' joggen - 10' traag joggen

<u>Week 6</u>	
Maandag 25 maart	RUST
Dinsdag 26 maart	- 15' traag joggen - 5' sneller joggen + 2' traag joggen (3x) - 10' traag joggen
Woensdag 27 maart	RUST
Donderdag 28 maart	- 6' traag joggen - 6' sneller joggen - 6' lopen - 6' sneller joggen - 10' traag joggen
Vrijdag 29 maart	RUST
Zaterdag 30 maart	RUST of zwemmen 35min
Zondag 31 maart	- 40' joggen - 10' traag joggen

<u>Week 7</u>	
Maandag 1 april	- RUST
Dinsdag 2 april	- 15' traag joggen - 6' sneller joggen + 2' traag joggen (3x) - 10 traag joggen
Woensdag 3 april	RUST
Donderdag 4 april	- 8' traag joggen - 8' sneller joggen - 8' lopen - 8' sneller joggen - 10' traag joggen
Vrijdag 5 april	RUST
Zaterdag 6 april	RUST of zwemmen 40min
Zondag 7 april	- 40' joggen - 10' traag joggen

<u>Week 8</u>	
Maandag 8 april	RUST
Dinsdag 9 april	- 15' traag joggen - 5' sneller joggen + 2' traag joggen (4x) - 10' traag joggen
Woensdag 10 april	RUST
Donderdag 11 april	- 10' traag joggen - 10' sneller joggen - 10' traag lopen
Vrijdag 12 april	RUST
Zaterdag 13 april	RUST of zwemmen 40min
Zondag 14 april	- 30' joggen - 10' traag joggen

<u>Week 9</u>	
Maandag 15 april	RUST
Dinsdag 16 april	- 15' traag joggen - 5' sneller joggen + 2' traag joggen (4x) - 10' traag joggen
Woensdag 17 april	RUST
Donderdag 18 april	- 9' traag joggen - 9' sneller joggen - 9' lopen - 9' sneller joggen - 10' traag joggen
Vrijdag 19 april	RUST
Zaterdag 20 april	RUST of zwemmen 40min
Zondag 21 april	- 40' joggen - 10' traag joggen

<u>Week 10</u>	
Maandag 22 april	RUST
Dinsdag 23 april	- 40' traag joggen
Woensdag 24 april	RUST
Donderdag 25 april	RUST
Vrijdag 26 april	- 30' traag joggen
Zaterdag 27 april	RUST
Zondag 28 april	- 40' traag joggen

<u>Week 11</u>	
Maandag 29 april	RUST
Dinsdag 30 april	- 20' traag joggen
Woensdag 1 mei	4.5KM BERCHEM KOERST