

ONTDEK ONS TRAININGSPLAN
& DAAG JEZELF UIT

5KM
START TO
RUN

SAMEN LOPEN VOOR EEN BETERE GEZONDHEID

WWW.LEVENMET-VIVREAVEC.BE/NL/OVERZICHT



*Prat & verbind
met lotgenoten.*

@levenmet.beInl

5KM

START TO RUN



HET TRAININGSPLAN

DAG 1

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 10 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 10 min lopen

rust

DAG 3

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 10 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 10 min lopen

rust

DAG 5

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen

DAG 6

- ☐ 5 min wandelen
- ☐ 15 min lopen
- ☐ 5 min wandelen
- ☐ 15 min lopen

rust

DAG 8

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 12 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 12 min lopen

rust

DAG 10

- ☐ 5 min wandelen
- ☐ 15 min lopen
- ☐ 5 min wandelen
- ☐ 15 min lopen

rust

DAG 12

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen

DAG 13

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 15 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen

rust

DAG 15

- ☐ 3 min wandelen
- ☐ 15 min lopen
- ☐ 3 min wandelen
- ☐ 5 min lopen

rust

DAG 17

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 10 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 15 min lopen

rust

DAG 19

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen

DAG 20

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 20 min lopen
- ☐ 3 min wandelen
- ☐ 15 min lopen

rust

DAG 22

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 15 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen

rust

DAG 24

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen
- ☐ 3 min wandelen
- ☐ 15 min lopen

rust

DAG 26

- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 20 min lopen
- ☐ 2 min wandelen
- ☐ 5 min lopen

DAG 27

- ☐ 3 min wandelen
- ☐ 15 min lopen
- ☐ 3 min wandelen
- ☐ 5 min lopen

rust

rust

5KM

DÉCOUVREZ NOTRE PLAN
D'ENTRAÎNEMENT

5KM
START TO
RUN

COURONS ENSEMBLE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

WWW.LEVENMET-VIVREAVEC.BE/FR/APERCU



Connectez-vous
avec d'autres patients

@vivreavec.belfr

5KM

START TO RUN



LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

JOUR 1

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 10 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 10 min de course

repos

JOUR 3

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 10 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 10 min de course

repos

JOUR 5

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course

JOUR 6

- ☐ 5 min de marche
- ☐ 15 min de course
- ☐ 5 min de marche
- ☐ 15 min de course

repos

JOUR 8

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 12 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 12 min de course

repos

JOUR 10

- ☐ 5 min de marche
- ☐ 15 min de course
- ☐ 5 min de marche
- ☐ 15 min de course

repos

JOUR 12

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course

JOUR 13

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 15 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course

repos

JOUR 15

- ☐ 3 min de marche
- ☐ 15 min de course
- ☐ 3 min de marche
- ☐ 5 min de course

repos

JOUR 17

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 10 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 15 min de course

repos

JOUR 19

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course

JOUR 20

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 20 min de course
- ☐ 3 min de marche
- ☐ 15 min de course

repos

JOUR 22

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 15 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course

repos

JOUR 24

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course
- ☐ 3 min de marche
- ☐ 15 min de course

repos

JOUR 26

- ☐ 2 min de marche
- ☐ 20 min de course
- ☐ 2 min de marche
- ☐ 5 min de course

JOUR 27

- ☐ 3 min de marche
- ☐ 15 min de course
- ☐ 3 min de marche
- ☐ 5 min de course

repos

repos

5KM