

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
● WEEK 1	4 km rustig rennen	5x: 2 min. rennen 2 min lopen	5 km rennen
● WEEK 2	5 km rustig rennen	6x: 2 min. rennen 2 min. lopen	6 km rennen
● WEEK 3	5 km rustig rennen	4x: 4 min. rennen 2 min. lopen	6 km rennen
● WEEK 4	5 km rustig rennen	6x: 3 min. rennen 2 min. lopen	7 km rennen
● WEEK 5	6 km rustig rennen	5x: 4 min. rennen 2 min. lopen	7 km rennen
● WEEK 6	6 km rustig rennen	3x: 8 min. rennen 3 min. lopen	8 km rennen
● WEEK 7	6 km rustig rennen	20 min. aaneengesloten rennen	8 km rennen
● WEEK 8	5 km rustig rennen	5x: 5 min. rennen 2 min. lopen	9 km rennen
● WEEK 9	4 km rustig rennen	25 min. aaneengesloten rennen	9 km rennen
● WEEK 10	4 km rustig rennen	20 min. aaneengesloten rennen	10 km rennen

Begin jouw hardloopavontuur en meld je aan voor de Runway Run 2027!

[RUNWAYRUN.ORG](https://runwayrun.org)





WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

WEEK 5

WEEK 6

WEEK 7

WEEK 8

WEEK 9

WEEK 10

TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
30 min. lopen	40 min. lopen	45 min. lopen
10-12x: 1 min. rennen 2 min. lopen	10-12x: 1 min. rennen 2 min. lopen	4-5x: 3 min. rennen 3 min. lopen
4x: 3 min. rennen 3 min. lopen	5x: 3 min. rennen 3 min. lopen	4-5x: 3 min. rennen 2 min. lopen
4x: 4 min. rennen 3 min. lopen	4x: 3 min. rennen 2 min. lopen	4x: 5 min. rennen 3 min. lopen
2x: 6 min. rennen 3 min. lopen	2x: 7 min. rennen 3 min. lopen	15 min. rennen
2x: 7,5 min. rennen 2 min. lopen	2x: 7,5 min. rennen 2 min. lopen	15 min. rennen
10 min. rennen 5 min. lopen 10 min. rennen	10 min. rennen 4 min. lopen 10 min. rennen	10 min. rennen 3 min. lopen 10 min. rennen
10 min. rennen 5 min. lopen 10 min. rennen 5 min. lopen 10 min. rennen	10 min. rennen 4 min. lopen 10 min. rennen 4 min. lopen 10 min. rennen	10 min. rennen 3 min. wandelen 10 min. rennen 3 min. wandelen 10 min. rennen
15 min. rennen 5 min. lopen 15 min. rennen	20 min. rennen 5 min. lopen 15 min. rennen	20 min. rennen 4 min. lopen 15 min. rennen
20 min. rennen 3 min. lopen 10 min. rennen	20 min. rennen 2 min. lopen 10 min. rennen	30 min. rennen

Begin jouw hardloophavontuur en meld
je aan voor de Runway Run 2027!

RUNWAYRUN.ORG

