

Start-to-Run : In 10 weken naar 5km

Startdatum	14/02/2012	
Lokatie	Zeevaartschool Antwerpen	
Doel	Short Run / Ladies Run tijdens de Antwerp 10Miles	
Doeldatum	22/04/2012	< in te vullen

Aantal dagen bezig	Loopdag	Opmerking	Week
1	dinsdag 14 februari 2012	*	
3	donderdag 16 februari 2012	*	
6	zondag 19 februari 2012	*	1
8	dinsdag 21 februari 2012	*	
10	donderdag 23 februari 2012	*	
13	zondag 26 februari 2012	*	2
15	dinsdag 28 februari 2012	*	
17	donderdag 1 maart 2012	*	
20	zondag 4 maart 2012	*	3
22	dinsdag 6 maart 2012	*	
24	donderdag 8 maart 2012	*	
27	zondag 11 maart 2012	*	4
29	dinsdag 13 maart 2012	*	
31	donderdag 15 maart 2012	*	
34	zondag 18 maart 2012	*	5
36	dinsdag 20 maart 2012	*	
38	donderdag 22 maart 2012	*	
41	zondag 25 maart 2012	*	6
43	dinsdag 27 maart 2012	*	
45	donderdag 29 maart 2012	*	
48	zondag 1 april 2012	*	7
50	dinsdag 3 april 2012	*	
52	donderdag 5 april 2012	*	
55	zondag 8 april 2012	*	8
57	dinsdag 10 april 2012	*	
59	donderdag 12 april 2012	*	
62	zondag 15 april 2012	*	9
64	dinsdag 17 april 2012	*	
66	donderdag 19 april 2012	*	
69	zondag 22 april 2012	5km	10

Opmerking :

- * = dinsdag mag ook maandag zijn
- * = donderdag mag ook woensdag zijn
- * = zondag mag ook zaterdag zijn

3 x lopen per week