



Zin om aan je gezondheid te werken ? Begin met te lopen, het is een ideale manier om dat te doen, je kan het altijd en overal te doen !

Met dit loopschema kan je na 10 weken al een half uur aan één stuk lopen.

Start samen met ons op dinsdag 18/02/14 en loop tijdens het grootste loopfeest van Antwerpen de Antwerp 10 Miles op 27/04/14 , al je eerste 5km in de *Ladies Run* of *Short Run* .

Na opwarming van de spieren, volg je het onderstaande loopschema waarbij:

+ = 1 minuut lopen

0 = 1 minuut stappen

Datum	Loopschema	Tijd
Di 18/02	+0+0++00++00+++000	18 min.
Do 20/02	+0+0++00+++000+++000	20 min.
Weekend	+0++00++00+++000+++000	22 min.
Di 25/02	+0++00++00+++000+++000	22 min.
Do 27/02	++00+++000+++000+++000	22 min.
Weekend	+0++00+++000+++000+++000	24 min.
Di 4/03	+0++00+++000+++000+++00	23 min.
Do 6/03	++00++00++0++0++0++0++0++0	25 min.
Weekend	+0++00+++000+++000+++000+++0	26 min.
Di 11/03	+0++00+++000+++000+++00	23 min.
Do 13/03	++00++00++0++0++0++0++0++0	25 min.
Weekend	+0++00+++000+++000+++000+++0	26 min.
Di 18/03	++00+++00+++++000+++++000+++++00	32 min.
Do 20/03	++0+++00+++++00+++++00+++++00	33 min.
Weekend	++00+++00+++++00+++++00+++++00	34 min.
Di 25/04	++00+++00+++++000+++++000+++++00	32 min.
Do 27/04	++0+++00+++++00+++++00+++++00	33 min.
Weekend	++00+++00+++++00+++++00+++++00	34 min.
Di 1/04	+++++0+++++00+++++00+++++00	32 min.
Do 3/04	+++++0+++++00+++++00+++++00+++++0	37 min.
Weekend	+++++00+++++00+++++00+++++00	37 min.
Di 8/04	+++++00+++++00+++++00	34 min.
Do 10/04	+++++0+++++00+++++00+++++00	37 min.
Weekend	+++++0+++++00+++++00	32 min.
Di 15/04	+++++00+++++00+++++00	34 min.
Do 17/04	+++++0+++++00+++++00+++++00	37 min.
Weekend	+++++0+++++00+++++00	32 min.
Di 22/04	zeer rustig joggen	30 min.
Do 24/04	zeer rustig joggen en afbouwen in looptijd	20 min.
Zat 26/04	rusten en uitkijken naar de grote dag morgen	-
Zon 27/04	Antwerp 10 Miles: <i>Ladies Run</i> of <i>Short Run</i>	30 min.

Loopkalender, inschrijvingsformulier en meer info op onze website:

www.totalrunningclub.be

Op TRA of TOA/TPA : TRA-Intranet > TRA-Club > Voorstelling TRA-Clubs > Running