

Loopschema ARS Free2Run van 0 naar 5 kilometer in 10 weken (uitgedrukt in minuten)																												Samenvatting											
	zondag										dinsdag										donderdag								Lopen	Wandelen	Totaal								
week 1 17/03/2019	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	10	10	20			
week 2 24/03/2019	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	12	12	24
week 3 31/03/2019	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3			2	2	2	2	4	3	3	3	3	3			2	2	2	2	4	3	3	3	3	3			14	13	27
week 4 07/04/2019	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2			3	2	4	3	4	3	3	2	3	2			3	2	4	3	4	3	3	2	3	2			17	12	29
week 5 14/04/2019	4	3	5	3	5	3	4	3					4	3	5	3	5	3	4	3					4	3	5	3	5	3	4	3					18	12	30
week 6 21/04/2019	5	2	7	2	7	2	5	2					5	2	7	2	7	2	5	2					5	2	7	2	7	2	5	2					24	8	32
week 7 28/04/2019	8	2	10	3	8	2							8	2	10	3	8	2							8	2	10	3	8	2							26	7	33
week 8 05/05/2019	11	2	11	2	8	1							11	2	11	2	8	1							11	2	11	2	8	1							30	5	35
week 9 12/05/2019	13	2	13	2	8	1							13	2	13	2	8	1							13	2	13	2	8	1							34	5	39
week 10 19/05/2019	28												30												32												28-32	028-32	
-> in week 10 kan iedereen 1 of 2 minuten wandelen naar eigen behoefte																																							
Kan je eens niet lopen probeer dit dan op te vangen door eens te wandelen of te fietsen of te zwemmen ...																																							