Start to run – 5km

Lopen

Week 1										
Tr. 1	1’	1’	1’	1’	2’	2’	2’	2’	3’	3’
Tr. 2	1’	1’	1’	1’	2’	2’	3’	3’	3’	3’
Tr. 3	1’	1’	2’	2’	2’	2’	3’	3’	3’	3’

Week 2										
Tr. 1	1’	1’	2’	2’	2’	2’	3’	3’	3’	3’
Tr. 2	2’	2’	3’	3’	3’	3’				
Tr. 3	1’	1’	2’	2’	3’	3’	3’	3’	3’	3’

Week 3																
Tr. 1	1’	1’	2’	2’	3’	3’	3’	3’	3’	3’						
Tr. 2	2’	2’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’
Tr. 3	1’	1’	2’	2’	4’	3’	4’	3’	5’	1’						

Week 4																
Tr. 1	1’	1’	2’	2’	4’	3’	4’	3’	5’	1’						
Tr. 2	2’	2’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	3’	1’
Tr. 3	1’	1’	2’	2’	4’	3’	4’	3’	6’	1’						

Week 5										
Tr. 1	2’	2’	3’	2’	5’	3’	5’	3’	5’	2’
Tr. 2	2’	1’	3’	2’	6’	2’	6’	2’	7’	2’
Tr. 3	2’	1’	5’	2’	5’	2’	6’	2’	7’	2’

Week 6										
Tr. 1	2’	1’	5’	2’	6’	2’	6’	3’	7’	2’
Tr. 2	2’	1’	5’	2’	6’	2’	7’	2’	7’	2’
Tr. 3	2’	1’	6’	1’	6’	1’	7’	2’	7’	2’

Week 7								
Tr. 1	5’	1’	6’	1’	7’	2’	8’	2’
Tr. 2	7’	1’	7’	1’	8’	1’	8’	1’
Tr. 3	7’	1’	10’	2’	10’	2’		

Week 8						
Tr. 1	10’	2’	10’	2’	10’	2’
Tr. 2	12’	2’	10’	2’	8’	2’
Tr. 3	15’	1’	10’	2’	5’	2’

Week 9				
Tr. 1	15’	2’	15’	2’
Tr. 2	15’	2’	15’	2’
Tr. 3	20’	2’	10’	2’

Week 10				
Tr. 1	20’	2’	10’	2’
Tr. 2	5’	1’	25’	2’
Tr. 3	32’	2’		