

Trainingsprogramma Kidsrun



Week 1

500 meter (groep 1,2)	900 meter (groep 3,4,5)	1350 meter (groep 6,7,8)
Training 1 5 min wandelen 3x 1 minuut hardlopen afgewisseld met 2 minuten wandelen Afsluiten met 5 min rustig wandelen	Training 1 5 minuten wandelen 4x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Training 1 5 minuten wandelen 4x 3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen
Training 2 3x 1 minuut hardlopen 1 minuut wandelen 2x 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Training 2 2x 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	Training 2 2x 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen

Week 2

500 meter (groep 1-2)	900 meter (groep 3,4,5)	1350 meter (groep 6,7,8)
Training 1 2x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 1x 3 minuten hardlopen	Training 1 3x 3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Training 1 3x 4 minuten hardlopen 1 minuut wandelen
Training 2 1 minuut hardlopen 2 minuten wandelen (opwarmen) 3x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	Training 2 1x 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 1x 5 minuten hardlopen	Training 2 1x 6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen 1x 5 minuten hardlopen

Week 3

500 meter (groep 1,2)	900 meter (groep 3,4,5)	1350 meter (groep 6,7,8)
Training 1 2x 3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 1x 4 minuten hardlopen	Training 1 2x 5 minuten hardlopen	Training 1 2x 6 minuten hardlopen
Training 2 1 minuut wandelen 5 minuten hardlopen	Training 2 1x 6 minuten hardlopen	Training 2 1x 8 minuten hardlopen

Week 4

500 meter (groep 1,2)	900 meter (groep 3,4,5)	1350 meter (groep 6,7,8)
Training 1 5 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 3 minuten hardlopen	Training 1 7 minuten hardlopen 1 minuut wandelen 3 minuten hardlopen	Training 1 10 minuten hardlopen
Training 2 Probeer 500 meter in één keer te lopen	Training 2 Probeer 900 meter in één keer te lopen	Training 2 Probeer 1350 meter in één keer te lopen

Tips voor alle kinderen

- Trek comfortabele schoenen en kleding aan.
- Neem een flesje water mee.
- Luister goed naar je lichaam en loop op je eigen tempo.
- Het allerbelangrijkste: geniet ervan!