



IN 6 WEKEN FIT VOOR DE

BIERRUN



DAG		TRAINING	AANTAL
WEEK 1	Maandag	1 minuut joggen, 1:30 minuten wandelen	10x herhalen
	Dinsdag	Rustdag	
	Woensdag	1:30 minuten joggen, 2 minuten wandelen	8x herhalen
	Donderdag	Rustdag	
	Vrijdag	2 minuten joggen, 1:30 minuten wandelen	6x herhalen
	Zaterdag	Pilsje drinken (5% alc.)	2x herhalen
	Zondag	3km wandelen	1x
WEEK 2	Maandag	3 minuten joggen, 2 minuten wandelen	6x herhalen
	Dinsdag	Rustdag	
	Woensdag	3 minuten joggen, 1:30 minuten wandelen	6x herhalen
	Donderdag	Rustdag	
	Vrijdag	4 minuten joggen, 2 minuten wandelen	5x herhalen
	Zaterdag	Blond biertje drinken (6% alc.)	2x herhalen
	Zondag	3km wandelen	1x



IN 6 WEKEN FIT VOOR DE

BIERRUN



	DAG	TRAINING	AANTAL
WEEK 3	Maandag	5 minuten joggen, 2 minuten wandelen	3x herhalen
	Dinsdag	Rustdag	
	Woensdag	6 minuten joggen, 2 minuten wandelen	2x herhalen
	Donderdag	Rustdag	
	Vrijdag	8 minuten joggen, 2 minuten wandelen	2x herhalen
	Zaterdag	IPA of dubbel drinken (6-7% alc.)	2x herhalen
	Zondag	3,5km wandelen	1x
WEEK 4	Maandag	10 minuten joggen, 2 minuten wandelen	2x herhalen
	Dinsdag	Rustdag	
	Woensdag	10 minuten joggen, 1:30 minuten wandelen	2x herhalen
	Donderdag	Rustdag	
	Vrijdag	12 minuten joggen, 1:30 minuten wandelen	2x herhalen
	Zaterdag	Tripel drinken (7-8% alc.)	2x herhalen
	Zondag	5km wandelen	1x



IN 6 WEKEN FIT VOOR DE

BIERRUN



DAG		TRAINING	AANTAL
WEEK 5	Maandag	15 min. joggen, 2 min. wandelen, 10 min. joggen	1x herhalen
	Dinsdag	Rustdag	
	Woensdag	20 minuten joggen	1x herhalen
	Donderdag	Rustdag	
	Vrijdag	10 minuten joggen, 2 minuten wandelen	2x herhalen
	Zaterdag	Beer mile! 400m joggen, 1 pilsje	4x herhalen
	Zondag	5km fietsen	1x
WEEK 6	Maandag	25 minuten joggen	1x
	Dinsdag	Rustdag	
	Woensdag	30 minuten joggen	1x
	Donderdag	Hydrateren met een tripeltje	2x herhalen
	Vrijdag	Moed indrinken met een session IPA of Saison	1x
	Zaterdag	BIERRUN TIJD!	
	Zondag	Uitbrakken met spierpijn	