



IN 6 WEKEN FIT VOOR DE

BIERRUN



| | DAG | TRAINING | AANTAL |
|------------------------|-----------|---|--------------|
| WEEK 1 (31/03 - 06/04) | 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 (07/04 - 13/04) | 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 (14/04 - 20/04) | 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 (21/04 - 27/04) | 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 (28/04 - 04/05) | 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 (05/05 - 11/05) | 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 | |