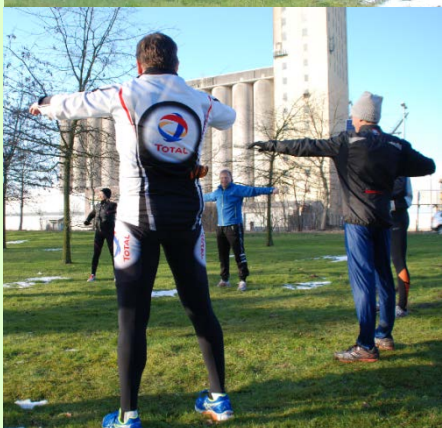




**Aan je gezondheid te werken ? Dat kan je best via ‘Start to Run’ doen.**

**Voordeel: je kan het altijd en overal te doen !**

Met dit loopschema kan je na 10 weken al een half uurtje aan één stuk lopen. Wonderbaarlijk !  
Start samen met ons op dinsdag 9/02/16 en loop, tijdens het grootste loopfeest van Antwerpen de Antwerp 10 Miles op 17/04/16, al je allereerste 5km in de *Ladies Run* of de *Short Run* .

Na opwarming van de spieren, volg je het onderstaande loopschema waarbij:

**+** = 1 minuutje lopen

**O** = 1 minuutje stappen

| Lesnr. | Datum     | Loopschema                                       | Tijd    |
|--------|-----------|--------------------------------------------------|---------|
| 1      | Di 9/02   | +O+O++OO++OO+++OOO                               | 18 min. |
| 2      | Do 11/02  | +O+O++OO+++OOO+++OOO                             | 20 min. |
| 3      | Weekend   | +O++OO++OO+++OOO+++OOO                           | 22 min. |
| 4      | Di 16/02  | +O++OO++OO+++OOO+++OOO                           | 22 min. |
| 5      | Do 18/02  | ++OO+++OOO+++OOO+++OOO                           | 22 min. |
| 6      | Weekend   | +O++OO+++OOO+++OOO+++OOO                         | 24 min. |
| 7      | Di 23/02  | +O++OO+++OOO+++OOO+++OO                          | 23 min. |
| 8      | Do 25/02  | ++OO++OO++O++O++O++O++O++O                       | 25 min. |
| 9      | Weekend   | +O++OO++++OOO++++OOO+++++O                       | 26 min. |
| 10     | Di 1/03   | +O++OO+++OOO+++OOO+++OO                          | 23 min. |
| 11     | Do 3/03   | ++OO++OO++O++O++O++O++O++O                       | 25 min. |
| 12     | Weekend   | +O++OO+++OOO++++OOO+++++O                        | 26 min. |
| 13     | Di 8/03   | ++OO+++OO+++++OOO+++++OOO+++++OO                 | 32 min. |
| 14     | Do 10/03  | ++O+++OO+++++OO+++++OO+++++OO                    | 33 min. |
| 15     | Weekend   | ++OO++++OO+++++OO+++++OO+++++OO                  | 34 min. |
| 16     | Di 15/03  | ++OO+++OO+++++OOO+++++OOO+++++OO                 | 32 min. |
| 17     | Do 17/03  | ++O+++OO+++++OO+++++OO+++++OO                    | 33 min. |
| 18     | Weekend   | ++OO++++OO+++++OO+++++OO+++++OO                  | 34 min. |
| 19     | Di 22/03  | +++++O+++++OO+++++OO+++++OO                      | 32 min. |
| 20     | Do 24/03  | +++++++O+++++++OO+++++++O+++++++O                | 37 min. |
| 21     | Weekend   | +++++++OO+++++++OO+++++++OO                      | 37 min. |
| 22     | Di 29/03  | +++++++OO+++++++OO                               | 34 min. |
| 23     | Do 31/03  | +++++++O+++++++O+++++++O                         | 37 min. |
| 24     | Weekend   | +++++++O+++++++O                                 | 32 min. |
| 25     | Di 5/04   | +++++++OO+++++++OO                               | 34 min. |
| 26     | Do 7/04   | +++++++O+++++++O+++++++O                         | 37 min. |
| 27     | Weekend   | +++++++O+++++++O                                 | 32 min. |
| 28     | Di 12/04  | Zeer rustig joggen                               | 30 min. |
| 29     | Do 14/04  | Zeer rustig joggen en afbouwen in looptijd       | 20 min. |
|        | Zat 16/04 | Rusten en uitkijken naar de grote dag van morgen | -       |
| 30     | Zon 17/04 | Antwerp 10 Miles: Ladies Run of Short Run        | 30 min. |

**Loopkalender, inschrijvingsformulier en meer info op onze website:**

**[www.totalrunningclub.be](http://www.totalrunningclub.be)**

Op TRA of TOA/TPA : TRA-Intranet > TRA-Club > Voorstelling TRA-Clubs > Running