



Raak fiks binne 'n maand en draf **5 km**

Week 1

Dag 1 – Draf vir 15 sekondes en stap vir 45 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 2 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 3 – Draf vir 15 sekondes en stap vir 45 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 4 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 5 – Rus.

Dag 6 – Draf vir 15 sekondes en stap vir 45 sekondes. Hou aan vir 2 km.

Dag 7 – Rus of stap rustig.

Week 2

Dag 1 – Draf vir 15 sekondes en stap vir 45 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 2 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 3 – Draf vir 15 sekondes en stap vir 45 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 4 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 5 – Rus.

Dag 6 – Draf vir 15 sekondes en stap vir 45 sekondes. Hou aan vir 3 km.

Dag 7 – Rus of stap rustig.

Week 3

Dag 1 – Draf vir 20 sekondes en stap vir 40 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 2 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 3 – Draf vir 20 sekondes en stap vir 40 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 4 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 5 – Rus.

Dag 6 – Draf vir 20 sekondes en stap vir 40 sekondes. Hou aan vir 3 km.

Dag 7 – Rus of stap rustig.

Week 4

Dag 1 – Draf vir 20 sekondes en stap vir 40 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 2 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 3 – Draf vir 20 sekondes en stap vir 40 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 4 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 5 – Rus.

Dag 6 – Draf vir 20 sekondes en stap vir 40 sekondes. Hou aan vir 4 km.

Dag 7 – Rus of stap rustig.

Week 5

Dag 1 – Draf vir 30 sekondes en stap vir 30 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 2 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 3 – Draf vir 30 sekondes en stap vir 30 sekondes. Herhaal vir 30 minute.

Dag 4 – Matige oefening vir 30 minute.

Dag 5 – Rus.

Dag 6 – Draf jou eerste 5 km-padwedloop!

Dag 7 – Rus.

Wedloop navrae

Megan Hesse – 082 896 4377 | Jaun-Pierre Robbertse – 082 455 6465