



START 2 RUN

WEEK 1

www.start2run.be

Wil je alles uit jouw trainingen halen?

Combineer dan je Start 2 Run trainingschema met oefeningen om je spieren te stretchen en te versterken.

We stelden 3 weken op, deze kan je herhalen tot jouw schema voltooid is.

DAG 1

Start 2 Run training
uit jouw schema



DAG 2

15min



+

Basis crunch



DAG 3

Start 2 Run training
uit jouw schema



DAG 4

15min



+ Stretch je adductoren



DAG 5

Start 2 Run training
uit jouw schema



DAG 6

15min



+

Superman



DAG 7

15min



+ Stretch je hamstrings





START 2 RUN

WEEK 2

www.start2run.be

Wil je alles uit jouw trainingen halen?

Combineer dan je Start 2 Run trainingschema met oefeningen om je spieren te stretchen en te versterken.

We stelden 3 weken op, deze kan je herhalen tot jouw schema voltooid is.

DAG 1

Start 2 Run training
uit jouw schema



DAG 2

15min



+

Brug



DAG 4

15min



+ Stretch je kuiten



DAG 5

Start 2 Run training
uit jouw schema



DAG 6

15min



+

Zijwaartse brug



DAG 7

15min



+ Stretch je dij





START 2 RUN

WEEK 3

www.start2run.be

Wil je alles uit jouw trainingen halen?

Combineer dan je Start 2 Run trainingschema met oefeningen om je spieren te stretchen en te versterken.

We stelden 3 weken op, deze kan je herhalen tot jouw schema voltooid is.

DAG 1

Start 2 Run training
uit jouw schema



DAG 2

15min



+

Versterk je lage rugspieren



DAG 3

Start 2 Run training
uit jouw schema



DAG 4

15min



+

Stretch je gluteus



DAG 5

Start 2 Run training
uit jouw schema



DAG 6

15min



+

Voorwaartse plank



DAG 7

15min



+ Stretch je quadriceps

