

Van 0 tot 5 km in 10 weken											
LOPEN											
WANDELEN											

WEEK 1											
DAG 1	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18 MIN
DAG 2	RUSTDAG										
DAG 3	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20 MIN
DAG 4	RUSTDAG										
DAG 5	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 MIN
DAG 6	RUSTDAG										
DAG 7	RUSTDAG										

WEEK 2											
DAG 1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 MIN
DAG 2	RUSTDAG										
DAG 3	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'			22 MIN
DAG 4	RUSTDAG										
DAG 5	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24 MIN
DAG 6	RUSTDAG										
DAG 7	RUSTDAG										

WEEK 3											
DAG 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	2'		23 MIN
DAG 2	RUSTDAG										
DAG 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25 MIN
DAG 4	RUSTDAG										
DAG 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26 MIN
DAG 6	RUSTDAG										
DAG 7	RUSTDAG										

WEEK 4																	
DAG 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	2'							24 MIN
DAG 2	RUSTDAG																
DAG 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25 MIN
DAG 4	RUSTDAG																
DAG 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'							26 MIN
DAG 6	RUSTDAG																
DAG 7	RUSTDAG																

WEEK 5																	
DAG 1	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'							32 MIN
DAG 2	RUSTDAG																
DAG 3	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'							33 MIN
DAG 4	RUSTDAG																
DAG 5	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'							34 MIN
DAG 6	RUSTDAG																
DAG 7	RUSTDAG																

WEEK 6																	
DAG 1	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'							32 MIN
DAG 2	RUSTDAG																
DAG 3	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'							33 MIN
DAG 4	RUSTDAG																
DAG 5	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'							34 MIN
DAG 6	RUSTDAG																
DAG 7	RUSTDAG																

WEEK 7																	
DAG 1	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'									32 MIN
DAG 2	RUSTDAG																
DAG 3	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'									37 MIN
DAG 4	RUSTDAG																
DAG 5	10'	2'	10'	2'	12'	1'											37 MIN
DAG 6	RUSTDAG																
DAG 7	RUSTDAG																

WEEK 8												
DAG 1	15'	2'	15'	2'								34 MIN
DAG 2	RUSTDAG											
DAG 3	10'	1'	12'	1'	12'	1'						37 MIN
DAG 4	RUSTDAG											
DAG 5	10'	1'	20'	1'								32 MIN
DAG 6	RUSTDAG											
DAG 7	RUSTDAG											

WEEK 9												
DAG 1	15'	2'	15'	2'								34 MIN
DAG 2	RUSTDAG											
DAG 3	10'	1'	12'	1'	12'	1'						37 MIN
DAG 4	RUSTDAG											
DAG 5	10'	1'	20'	1'								32 MIN
DAG 6	RUSTDAG											
DAG 7	RUSTDAG											

WEEK 9												
DAG 1	15'	2'	15'	2'								34 MIN
DAG 2	RUSTDAG											
DAG 3	10'	1'	12'	1'	12'	1'						37 MIN
DAG 4	RUSTDAG											
DAG 5	10'	1'	20'	1'								32 MIN
DAG 6	RUSTDAG											
DAG 7	RUSTDAG											

WEEK 10												
DAG 1	30'	1' of 2' naar keuze										
DAG 2	RUSTDAG											
DAG 3	30'	1' of 2' naar keuze										
DAG 4	RUSTDAG											
DAG 5	30'											
DAG 6	RUSTDAG											
DAG 7	RUSTDAG											