

ELK BLOKJE IS 1 MINUUT

W= WANDELEN

I = HARDLOPEN (RUSTIG TEMPO JE MOET GEWOON KUNNEN BLIJVEN PRATEN)

		MINUTEN																								
week		5		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		
1		w		w	w			w	w			w	w													
2				w	w		w	w	w			w	w													
3					w	w	w			w	w				w	w										
4						w	w				w	w					w	w								
5							w	w				w	w				w	w								
6							w	w				w	w					w	w							
7							w	w					w	w					w	w						
8								w	w											w	w					
9								w	w									w						w	w	
10									w															w	w	
11										w	w										w	w				
12												w	w												w	w
13													w	w												
14														w	w											
15															w	w										
16																w	w									

WEEK 1 EN 2: 2 TOT 3 KEER PER WEEK

WEEK 3 T/M 7 3 KEER PER WEEK

WEEK 8 T/M 16 4 KEER PER WEEK DAARNA EEN NIEUW SCHEMA