

In 9 weken naar 30 min lopen



3x

per week

5 min

wandelen voor en na

rustdag

ertussen

+10%

per week
richtlijn

PER SESSIE

■ lopen

■ wandelen

WEEK 1 **1** min ■ ■ + 1,5 min wandelen

WEEK 2 **1,5** min ■ ■ + 2 min wandelen

WEEK 3-4 **1,5-5** min ■ ■ + wandelpauzes

WEEK 5 **20** min ■ min aan een stuk

WEEK 6-9 **30** min ■ 25 → 28 → 30



Praattempo: je kunt nog praten

