

Wandelschema voor beginners: 15 minuten wandelen

Wk	Dag 1		Dag 2	
1	4x 1 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig		6x 1 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	
2	4x 2 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig		4x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	
3	2x 4 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 5 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
4	2x 6 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 7 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
5	2x 8 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 9 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
6	8 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig 12 min. duurtempo 1		5 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig 15 min. duurtempo 1	