

Wandelschema voor beginners: 1 uur wandelen

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	4x 5 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	4x 5 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	4x 5 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
2	5x 5 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	3x 10 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	5x 5 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
3	4x 10 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	3x 15 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	4x 10 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
4	2x 15 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 20 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 15 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
5	2x 20 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 25 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 20 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
6	2x 25 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 30 min. duurtempo 1 5 min. heel rustig	2x 25 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
7	10 min. duurtempo 1 5 min. heel rustig 40 min. duurtempo 1	2x 25 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	10 min. duurtempo 1 5 min. heel rustig 40 min. duurtempo 1
8	10 min. duurtempo 1 5 min. heel rustig 50 min. duurtempo 1	2x 30 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	10 min. duurtempo 1 5 min. heel rustig 60 min. duurtempo 1