

Wandelschema voor beginners: 30 minuten wandelen

Wk	Dag 1		Dag 2	
1	2x 4 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 6 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
2	2x 8 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	2x 10 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	2x 3 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig
3	10 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig 13 min. duurtempo 1		2x 13 min. duurtempo 1 2 min. heel rustig	
4	10 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig 15 min. duurtempo 1		2x 15 min. duurtempo 1 3 min. heel rustig	
5	10 min. duurtempo 1 5 min. heel rustig 20 min. duurtempo 1		2x 20 min. duurtempo 1 5 min. heel rustig	
6	10 min. duurtempo 1 5 min. heel rustig 25 min. duurtempo 1		10 min. duurtempo 1 5 min. heel rustig 30 min. duurtempo 1	