

Afvalschema hardlopen en wandelen

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	4x 5 min. wandelen 1 min. rust	2x 10 min. wandelen 2 min. rust	4x 5 min. wandelen 1 min. rust
2	6x 1 min. lopen 2 min. wandelen	10 min. stevig wandelen	25 min. rustig wandelen
3	8x 1 min. lopen 2 min. wandelen	15 min. stevig wandelen	35 min. rustig wandelen
4	10x 1 min. lopen 2 min. wandelen	20 min. stevig wandelen	45 min. rustig wandelen
5	6x 2 min. lopen 2 min. wandelen	30 min. stevig wandelen	8x 1,5 min. lopen 2 min. wandelen
6	8x 2 min. lopen 2 min. wandelen	35 min. stevig wandelen	10x 1,5 min. lopen 2 min. wandelen
7	6x 3 min. lopen 2 min. wandelen	40 min. stevig wandelen	8x 2 min. lopen 2 min. wandelen
8	8x 3 min. lopen 2 min. wandelen	45 min. stevig wandelen	10x 2 min. lopen 2 min. wandelen
9	6x 4 min. lopen 2 min. wandelen	45 min. stevig wandelen	6x 3 min. lopen 2 min. wandelen
10	6x 5 min. lopen 2 min. wandelen	45 min. stevig wandelen	6x 4 min. lopen 2 min. wandelen
11	3x 8 min. lopen 3 min. wandelen	8x 2 min. lopen 2 min. wandelen	5x 5 min. lopen 2 min. wandelen
12	3x 10 min. lopen 3 min. wandelen	6x 3 min. lopen 1 min. wandelen	15 min. lopen
13	2x 15 min. lopen 3 min. wandelen	60 min. stevig wandelen	6x 5 min. lopen 2 min. wandelen
14	20 min. lopen	6x 5 min. lopen 1 min. wandelen	3x 10 min. lopen 2 min. wandelen
15	25 min. lopen	3x 10 min. lopen 1 min. wandelen	25 min. lopen
16	30 min. lopen	2x 15 min. lopen 1 min. wandelen	30 min. lopen