

Wk	Dag 1	Dag 2
1	2x 8 min. hardlopen 3 min. wandelen 2x 3 min. hardlopen 2 min. wandelen	2x 8 min. hardlopen 3 min. wandelen 2x 3 min. hardlopen 2 min. wandelen
2	2x 12 min. hardlopen 3 min. wandelen 2x 3 min. hardlopen 2 min. wandelen	2x 12 min. hardlopen 3 min. wandelen 2x 3 min. hardlopen 2 min. wandelen
3	2x 15 min. hardlopen 2 min. wandelen	2x 15 min. hardlopen 2 min. wandelen
4	5 min. hardlopen 2 min. wandelen 20 min. hardlopen	2x 10 min. vaartspel 2 min. wandelen
5	5 min. hardlopen 2 min. wandelen 20 min. hardlopen	2x 15 min. hardlopen 2 min. wandelen
6	5 min. hardlopen 2 min. wandelen 25 min. hardlopen	2x 15 min. vaartspel 2 min. wandelen
7	5 min. hardlopen 2 min. wandelen 25 min. hardlopen	2x 15 min. hardlopen 2 min. wandelen
8	5 min. hardlopen 2 min. wandelen 30 min. hardlopen	2x 15 min. vaartspel 2 min. wandelen
9	5 min. hardlopen 2 min. wandelen 35 min. hardlopen	5 min. hardlopen 3 min. wandelen 40 min. hardlopen
10	5 min. hardlopen 2 min. wandelen 30 min. hardlopen	5 min. hardlopen 2 min. wandelen 45 min. hardlopen