

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Maandag	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
Dinsdag	Looppas/jog 1 minuut, wandel 2 minuten (6 keer)	Looppas/jog 2 minuten, wandel 2-4 minuten (5 keer)	Looppas/jog 3 minuten, wandel 3 minuten (4 keer)	Looppas/jog 5 minuten, wandel 3 minuten (3 keer)
Woensdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
Donderdag	Looppas/jog 1 minuut, wandel 2 minuten (6 keer)	Looppas/jog 1 minuut, wandel 1 minuut (10 keer)	Looppas/jog 3 minuten, wandel 3 minuten (4 keer)	Rustdag
Vrijdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
Zaterdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
Zondag	Looppas/jog 1 minute, wandel 1 minuten (10 keer)	Looppas/jog 2 minuten, wandel 2-4 minuten (5 keer)	Looppas/jog 3 minuten, wandel 3 minuten; 2-2; 1-1; 2-2; 3-3	Looppas/jog 2 km probeer nogmaals te herhalen. Neem je tijd op