

1. Schema voor beginners

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	30 min. wandelen	40 min. wandelen	45 min. wandelen
2	10-12 x: 1 min. lopen 2 min. wandelen	5-6 x: 2 min. lopen 2 min. wandelen	4-5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen
3	4 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	4-5 x: 3 min. lopen 2 min. wandelen
4	4 x: 4 min. lopen 3 min. wandelen	4 x: 4 min. lopen 2 min. wandelen	4 x: 5 min. lopen 3 min. wandelen
5	2 x: 6 min. lopen 3 min. wandelen	2 x: 7 min. lopen 3 min. wandelen	15 min. lopen
6	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	15 min. lopen
7	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
8	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
9	15 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 4 min. wandelen 15 min. lopen
10	20 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen	20 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. lopen	30 min. lopen

Bron: met toestemming van Run2Day Nederland