

Wandelschema Beginners

Algemene instructies

- Je moet kunnen blijven praten terwijl je loopt.
- Driemaal per week een half uur lopen is voldoende om je conditie op peil te houden.
- Start altijd met 10 minuten opwarmen en eindig met 10 minuten afkoelen.

Week	1	2	3	4	5	6	7	8
Dag 1/2/3 Wandel bijvoorbeeld op zondag, woensdag en vrijdag	3 x 2 minuten wandelen 4 x 1 minuut tempo lopen	3 x 2 minuten wandelen 4 x 2 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 3 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 4 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 5 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 6 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 7 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 3 x 9 minuten tempo lopen

Bron: Allesoversport.nl