

Start-to-run plan

HERHAAL DIT VOOR DE REST VAN DE MAAND EN VERHOOG TELKENS HET AANTAL "REPS" MET 1

	ACTIVITEIT	TIJD	REPS
DAY 1	Wandelen Rustig joggen	1 minuut 1 minuut	10 maal
DAY 2	Wandelen Rustig joggen	2 minuten 1 minuut	8 maal
DAY 3	Wandelen Rustig joggen	2 minuten 2 minuten	6 maal
DAY 4	Wandelen Rustig joggen	1 minuut 2 minuten	9 maal
DAY 5	Wandelen Rustig joggen	2 minuten 2 minuten	7 maal