

Wandelplan voor beginners

HERHAAL DIT VOOR DE REST VAN DE MAAND EN
VERHOOG DE DUURTIJD MET 5 MIN

	ACTIVITEIT	TIJD	REPS
DAY 1	Wandelen aan een goed, stevig tempo	20-30 minuten	/
DAY 2	Wandelen aan een normaal, rustig tempo	40 minuten	/
DAY 3	Wandelen met extra gewicht: 3-5kg	20-30 minuten	/
DAY 4	Wandelen aan een goed, stevig tempo	20-30 minuten	/
DAY 5	Wandelen aan een normaal, rustig tempo	40 minuten	/