

TRAININGSSCHEMA 1 UUR



VOOR WIE?

Perfect voor beginnende wandelaars, mensen die herstellen van een blessure of een rustige opbouw zoeken.

OPZET

- 2 tot 3 keer per week wandelen
- Rustige opbouw in afstand en tempo
- Richt je vooral op plezier, volhouden en gewenning aan ritme

WEEK	AFSTAND	FREQUENTIE
1	2 km	2-3 keer per week
2	3 km	2-3 keer per week
3	4 km	3 keer per week
4	5 km	3 keer per week

