

# TRAININGSSCHEMA 2,5 UUR



## VOOR WIE?

Voor mensen met een basisconditie, of voor wie 10+ km nog spannend voelt.

## OPZET

- 3 wandelmomenten per week: 1 langere + 2 kortere
- Rustdagen tussen wandelmomenten

| WEEK | LANGE WANDELING | KORTE WANDELING 1 | KORTE WANDELING 2 |
|------|-----------------|-------------------|-------------------|
| 1    | 4 km            | 2 km              | 2 km              |
| 2    | 6 km            | 3 km              | 2 km              |
| 3    | 7,5 km          | 4 km              | 3 km              |
| 4    | 9 km            | 5 km              | 3 km              |
| 5    | 11 km           | 5 km              | 4 km              |
| 6    | 12,5 km         | 3 km (optioneel)  | rust              |

