

TRAININGSSCHEMA 5 UUR



VOOR WIE?

Ideaal voor deelnemers met een redelijke basisconditie die gewend zijn om regelmatig te wandelen of sporten.

OPZET

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

WEEK	LANGE WANDELING	KORTE WANDELING 1	KORTE WANDELING 2
1	7 km	4 km	4 km
2	9 km	5 km	4 km
3	11 km	5 km	5 km
4	13 km	6 km	5 km
5	15 km	6 km	6 km
6	17 km	7 km	6 km
7	19 km	7 km	7 km
8	21 km	8 km	6 km
9	23 km	8 km	7 km
10	25 km	5 km (optioneel)	

