

week	1e training	2e training	3e training
1	30 min stevig wandelen	30 minuten stevig wandelen	5x1 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen
2	5x1 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	5x1 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x2 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	4x1 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 2x2 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen
3	4x1 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 2x2 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	3x1 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 4x2 rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	5x1 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 3x2 rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen
4	3x1 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 2x2 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 2x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	3x1 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 3x2 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 3x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	4x2 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 3x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen
5	2x2 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 3x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x4 min rustig hardlopen	1x2 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 2x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 2x4 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	2x2 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 2x4 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x5 min rustig hardlopen
6	2x3 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 1x4 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 2x5 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	3x3 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 3x5 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	2x3 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 2x6 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 2x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen
7	2x2 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 1x5 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 2x7 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen	2x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x10 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x5 min rustig hardlopen	2x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 2x8 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x4 min rustig hardlopen
8	3x3 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 2x7 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x5 min rustig hardlopen	6x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x6 min rustig hardlopen	2x3 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 1x12 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x8 min rustig hardlopen
9	2x3 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 2x8 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x5 min rustig hardlopen	40 min. wandelen	1x4 min rustig hardlopen tussendoor 1 min wandelen 1x15 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x8 min rustig wandelen
10	2x5 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x10 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x8 min rustig hardlopen	4x6 min rustig hardlopen tussendoor 3 wandelen	1x6 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x18 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x6 min rustig hardlopen
11	2x5 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 2x8 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen	1x8 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x12 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x6 min rustig hardlopen	1x3 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x20 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen 1x6 min rustig hardlopen
12	2x6 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x15 min rustig hardlopen	2x5 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 2x10 min rustig hardlopen tussendoor 3 min wandelen	1x4 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x25 min rustig hardlopen
13	5x4 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen	1x8 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x20 min rustig hardlopen	1x4 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x30 min rustig hardlopen
14	hersteldag	1x4 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x15 min rustig hardlopen	2x2 min rustig wandelen tussendoor 1 min wandelen 1x6 min rustig hardlopen tussendoor 2 min wandelen 1x1 min rustig hardlopen