

### Gezonde Beginner

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
<b>week 1</b>	20 min. Pittig wandelen	rust	20 min. Pittig wandelen	rust	rust	20 min. Pittig wandelen
<b>week 2</b>	30 min. Pittig wandelen	rust	30 min. Pittig wandelen	rust	rust	30 min. Pittig wandelen
<b>week 3</b>	5 x 2 min. L, 2 min. W	rust	5 x 3 min. L, 2 min. W	rust	rust	5 x 2 min. L, 2 min. W
<b>week 4</b>	4 x 3 min. L, 2 min. W	rust	3 x 4 min. L, 2 min. W	rust	rust	4 x 3 min. L, 2 min. W
<b>week 5</b>	3 x 4 min. L, 2 min. W	rust	4 x 5 min. L, 2 min. W	rust	rust	3 x 4 min. L, 2 min. W
<b>week 6</b>	4 x 5 min. L, 2 min. W	rust	3 x 7 min. L 3 min. W	rust	rust	4 x 5 min. L, 2 min. W
<b>week 7</b>	3 x 7 min. L, 2 min. W	rust	3 x 8 min. L, 3 min. W	rust	rust	3 x 7 min. L, 2 min. W
<b>week 8</b>	3 x 8 min. L, 2 min. W	rust	3 x 9 min L, 3 min. W	rust	rust	3 x 8 min. L, 2 min. W
<b>week 9</b>	3 x 9 min L, 2 min. W	rust	2 x 10 min. L, 3 min. W	rust	rust	3 x 9 min L, 2 min. W
<b>week 10</b>	2 x 10 min. L, 2 min. W	rust	2 x 12 min L, 2 min. W	rust	rust	2 x 10 min. L, 2 min. W
<b>week 11</b>	2 x 12 min L, 2 min. W	rust	2 x 14 min. L, 2 min. W	rust	rust	2 x 12 min L, 2 min. W
<b>week 12</b>	2 x 15 min. L, 2 min. W	rust	2 x 10 min L, 1 min. W	rust	rust	<b>30 minuten</b>

### Sportieve Beginner

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
<b>week 1</b>	6 x 2 min. L, 1.30 min. W	rust	4 x 3 min. L, 1.30 min. W	rust	rust	6 x 2 min. L, 1.30 min. W
<b>week 2</b>	6 x 3 min. L, 1.30 min W	rust	4x5 min. L, 2 min. W	rust	rust	6 x 3 min. L, 1.30 min W
<b>week 3</b>	6 x 4 min. L, 1.30 min W.	rust	4 x 6 min. L, 1.30 min. W	rust	rust	6 x 4 min. L, 1.30 min W.
<b>week 4</b>	4 x 6 min. L, 1.30 min. W	rust	3 x 8 min. L, 1.30 min. W	rust	rust	4 x 6 min. L, 1.30 min. W
<b>week 5</b>	4 x 8 min. L, 1.30 min. W	rust	2 x 10 min. L, 1.30 min. W	rust	rust	4 x 8 min. L, 1.30 min. W
<b>week 6</b>	3 x 10 min. L, 1.30 min. W	rust	2 x 12 min. L 1.30 min. W	rust	rust	3 x 10 min. L, 1.30 min. W
<b>week 7</b>	3 x 10 min. L, 1 min. W	rust	4 x 8 min. L, 1 min. W	rust	rust	3 x 10 min. L, 1 min. W
<b>week 8</b>	2 x 15 min. L, 1 min. W	rust	4 x 8 min L, 1 min. W	rust	rust	<b>5 KM lopen zor</b>

### Fitnesser

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
<b>week 1</b>	krachttraining	rust	loopband: 20 min. PW	60 min. fitness	rust	loopband: 20 min. PW

<b>week 2</b>	krachttraining	rust	loopband: 5 x 2 min. L (P: 2 min. W)	60 min. fitness	rust	loopband: 4 x 3 min. L (P: 2 min. W)
<b>week 3</b>	krachttraining	rust	loopband 3 x 4 min. L, (P: 2 min. W)	60 min. fitness	rust	loopband 4 x 5 min. L, (P: 2 min. W)
<b>week 4</b>	krachttraining	rust	loopband: 3 x 7 min. L (P: 2 min. W)	60 min. fitness	rust	loopband: 4 x 5 min. L (P: 1 min. W)
<b>week 5</b>	krachttraining	rust	loopband 3 x 7 min. L, (P: 2 min. W)	60 min. fitness	rust	loopband 4 x 5 min. L, (P: 2 min. W)
<b>week 6</b>	krachttraining	rust	loopband: 3 x 8 min. L (P: 2 min. W)	60 min. fitness	rust	loopband: 3 x 8 min. L (P: 1 min. W)
<b>week 7</b>	krachttraining	rust	loopband 2 x 10 min. L, (P: 2 min. W)	60 min. fitness	rust	loopband 2 x 10 min. L, (P: 2 min. W)
<b>week 8</b>	krachttraining	rust	loopband: 2 x 10 min. L (P: 1 min. W)	60 min. fitness	rust	loopband: 4 x 3 min. L (P: 1 min. W)
<b>week 9</b>	krachttraining	rust	loopb.15 min roeien :5-10 min. fietsen: 10 min.	60 min. fitness	rust	loopband 20 min. L
<b>week 10</b>	krachttraining	rust	loopb.15 min roeien 5-10 min fietsen: 10 min.	60 min. fitness	rust	loopband: 25 min. L
<b>week 11</b>	krachttraining	rust	loopb.15 min roeien :5-10 min. fietsen: 15 min.	60 min. fitness	rust	loopband 25 min. L
<b>week 12</b>	krachttraining	rust	loopb.20 min roeien 5-10 min fietsen: 15 min.	60 min. fitness	rust	<b>Loopband: 30</b>

#### Gezonder Leven

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
<b>week 1</b>	rust	30 min D2	rust	rust	rust	50 min D1
<b>week 2</b>	rust	rust	10 min D1 20 min. VS 10 min .D1	rust	rust	50 min D1
<b>week 3</b>	rust	rust	5 min. D1 10x1min. snel (P:2min.rustig 5 min. D1	rust	rust	50-60 min D1
<b>week 4</b>	rust	rust	50 min D1	rust	rust	rust
<b>week 5</b>	rust	rust	40 min. D2	rust	rust	rust

<b>week 6</b>	rust	rust	40 min D2	rust	rust	5 min D1 5x2 min.snel (P.2min.rustig 5 min D1
<b>week 7</b>	rust	rust	10 min D1, 25 min VS, 10 min. D1	rust	rust	60 min D1
<b>week 8</b>	rust	10min D1, 3x3 min snel, (P:2min.rustig 5 min. D1	rust	15 min. D1	rust	5 KM wedstrijd

W = Wandelen

L = Hardlopen

P = Pauze

PW = Power walking

VS = vaartspel "lopen met wisselend tempo"

D1 = langzaam doorlopen 70% van uw maximale hartslag

D2 = doorlopen 70%-80%

D3 = snel doorlopen 80%-90%

<b>zondag</b>
rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
lopen

<b>zondag</b>
rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
nder pauze

<b>zondag</b>
rust

rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
rust
minuten lopen

<b>zondag</b>
rust
rust
rust
25 min. D3 5- 10 min in-en uitlopen
10 min D1 25 min VS 10 min D1

