

Libelle Vriendinnen

WANDELUITDAGING

Beste Libelle Vriendin, super dat jij je inschreef voor deze wandeluitdaging. We helpen je graag verder met een voorbeeld dagplanning. Dit is hoe wij de komende maand gaan stappen. Maak gerust je eigen planning op, als deze dagen je niet goed uitkomen. Maar vergeet niet om jouw ervaringen en foto's te delen op Libelle Vriendinnen. We zijn super benieuwd, en samen helpen we elkaar om 3x per week de stapschoenen aan te trekken!

WEEK 1

MAANDAG - 3 KM

Deze week stappen we 3 x 3 km. Wij plannen maandag, woensdag en zaterdag een wandeling in. Je kunt ons schema volgen, maar ook volledig jouw eigen tempo bepalen. Al een idee waar jij naartoe gaat? Laat het ons weten in de groep!

DINSDAG

WOENSDAG - 3 KM

Vandaag gaan we een 2^e keer 3 km wandelen. Zet je lievelingsmuziek op en voor je het weet ben je een halfuurtje verder.

DONDERDAG

VRIJDAG - De derde wandeling van onze Wandeluitdaging staat in het teken van verbinden. Nodig een (Libelle) vriendin uit, spreek af en ga morgen gezellig 3 km wandelen.

ZATERDAG - 3 KM

Vandaag is wandeldag! Er staat opnieuw 3 km op de planning. Maak een leuke foto met je wandelpartner en post hem in de groep. Benieuwd welke leuke verhalen we gaan ontdekken!

ZONDAG

WEEK 2

MAANDAG - 4 KM

We zetten een tandje bij, vandaag wandelen we 4 km. Even wegdromen bij je favoriete deuntjes of een aflevering van die populaire podcast beluisteren? Ook dat doe je makkelijk onderweg. Je oortjes in en wandelen maar!

DINSDAG

WOENSDAG - 4 KM

Hup met die beentjes, vandaag staat er opnieuw 4 km op de wandelplanning! Heb je (klein) kinderen, trek er dan gerust eens samen op uit en neem een leuke foto. Da's altijd een leuke herinnering!

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG - 4 KM

Ben je vandaag ook al 4 km gaan wandelen? Welke leuke dingen heb je al ontdekt tijdens je wandeling? Een tof parkje, een mooie plant, iets anders? Laat het ons gerust weten, we zijn benieuwd!

ZONDAG

Je bent bijna halfweg.
Goed gedaan!

WEEK 3

MAANDAG - 5 KM

Vandaag gaan we voor 5 km! Dat is al iets meer, maar zeker haalbaar. Let vooral op je ademhaling: een goede ademhaling verbetert je wandelcomfort, je uithouding, maar ook je dagelijkse rust. Adem daarom goed diep in en uit.

DINSDAG

WOENSDAG - 5 KM

Zo gaat het goed, zo gaat het beter, vandaag alweer een wandeling van 5 kilometer! Heb jij nog tips voor mooie wandelingen? Pareltjes om te ontdekken? Laat het ons weten in de groep!

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG - 5 KM

Wist je dat een dagelijkse wandeling je levensverwachting verhoogt? Maar hoelang moet je dan wandelen om langer te leven? Het antwoord is (tromgeroffel)... 15 minuten.

ZONDAG



WEEK 4

MAANDAG - 6 KM

Klaar voor je eerste wandeling van 6 km? Ga op stap, geniet van de natuur en maak een mooie foto van wat jij inspirerend, ontroerend of verrassend vindt. En post 'm zeker in de groep!

DINSDAG

WOENSDAG - 6 KM

Vandaag staat er opnieuw een wandeling van 6 km op het programma. Luister jij naar muziek of een podcast tijdens het wandelen? Wandel je liever alleen of met een (Libelle) vriendin? Laat het ons weten!



DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG - 6 KM

Vandaag wandel je voor de laatste keer 6 km en overschrijd je de kaap van 50 km. Proficiat, super gedaan! Je mag heel trots zijn op jezelf. Laat ons zeker weten in de groep of je de Wandeluitdaging tot een goed einde hebt gebracht!

ZONDAG

