



Wandelschema - Zo wandel je over 10 weken 8-10km!

RELATIEVE HARTSLAGZONES

<p>Zone 1: Lage hartslag. Je kan dit blijven volhouden. Het is makkelijk om met iemand te kunnen praten.</p>	<p>BLAUW Heel rustig wandelen</p>
<p>Zone 2: Gemiddelde hartslag. Je normale wandeltempo. Je wordt wel moe maar toch kan je dit lang volhouden. Het kost nog net geen moeite om te kunnen blijven praten.</p>	<p>GROEN Wandelen</p>
<p>Zone 3: Hogere hartslag. Net onder je omslagpunt. Je zou nog net met iemand kunnen praten. De inspanning kan je maximum een uur volhouden.</p>	<p>GEEL Doorwandelen</p>
<p>Zone 4: Dit is aan een hoge hartslag. Je gaat snel verzuren. Je kan dit maar enkele minuten volhouden.</p>	<p>ROOD Snel wandelen</p>

WANDELSHEMA

Week 1			
Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	25' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	10' wandelen
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	25' wandelen
Zondag	Rustdag		
Week 2			
Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	30' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	30' doorwandelen		
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	30' wandelen
Zondag	Rustdag		
Week 3			
Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	35' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	20' wandelen
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	35' wandelen
Zondag	Rustdag		



Wandelschema - Zo wandel je over 10 weken 8-10km!

WANDELSHEMA

Week 4

Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	45' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	30' doorwandelen		
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	45' wandelen
Zondag	Rustdag		

Week 5

Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	50' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	20' wandelen	5' snel wandelen	20' wandelen
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	10' wandelen	5' heel rustig wandelen	50' wandelen
Zondag	Rustdag		

Week 6

Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	55' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	30' doorwandelen		
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	10' wandelen	5' heel rustig wandelen	65' wandelen
Zondag	Rustdag		

Week 7

Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	65' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	20' wandelen	5' snel wandelen	20' doorwandelen
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	10' wandelen	5' heel rustig wandelen	75' wandelen
Zondag	Rustdag		

Doe mee met Libelle's grote fitplan



Wandelschema - Zo wandel je over 10 weken 8-10km!

WANDELSHEMA

Week 8

Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	60' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	20' wandelen	5' snel wandelen	25' wandelen
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	10' wandelen	5' heel rustig wandelen	85' wandelen
Zondag	Rustdag		

Week 9

Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	60' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	20' wandelen	5' snel wandelen	30' wandelen
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	10' wandelen	5' heel rustig wandelen	95' wandelen
Zondag	Rustdag		

Week 10

Maandag	20' wandelen	5' heel rustig wandelen	60' wandelen
Dinsdag	Rustdag		
Woensdag	20' wandelen	5' snel wandelen	30' wandelen
Donderdag	Rustdag		
Vrijdag	Rustdag		
Zaterdag	10' wandelen	5' heel rustig wandelen	105' wandelen
Zondag	Rustdag		