

In 4 weken naar 60 minuten wandelen

Week 1, van 10 minuten naar 25 minuten

Dag	Duur	Activiteit	Log je tijd	Log afstand
Dag 1	10 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 2		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 3	15 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 4		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 5	20 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 6		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 7	25 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Week 2, van 25 minuten tot meer dan een half uur!

Dag	Duur	Activiteit	Log je tijd	Log afstand
Dag 1		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 2	25 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 3		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 4	30 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 5		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 6	35 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 7		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Week 3, tot ruim 3 kwartier deze week

Dag	Duur	Activiteit	Log je tijd	Log afstand
Dag 1	35 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 2		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 3	40 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 4		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 5	45 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 6		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 7	50 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Week 4, ga voor de 5 kilometer

Dag	Duur	Activiteit	Log je tijd	Log afstand
Dag 1		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 2	50 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 3		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 4	55 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 5		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 6	60 minuten	Wandelen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag 7		Rustdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>