

Week 1	Woensdag	11-Jul	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	
	Vrijdag	13-Jul	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	
Week 2	Maandag	16-Jul	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	
	Woensdag	18-Jul	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	
	Vrijdag	20-Jul	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
Week 3	Maandag	23-Jul	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	
	Woensdag	25-Jul	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	
	Vrijdag	27-Jul	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Maandag	30-Jul	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	

= lopen  
 = wandelen

Na elke sessie stretchen

Schema te vinden op: [www.atla.be/info-vd-trainers/](http://www.atla.be/info-vd-trainers/)