





Week 4	Woensdag 11/apr	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3					
	Vrijdag 13/apr	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
	Maandag 16/apr	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2					
Week 5*	Woensdag 18/apr	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2					
	Vrijdag 20/apr	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2					
	Maandag 23/apr	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2					
Week 6*	Woensdag 25/apr	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2					
	Vrijdag 27/apr	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2					
	Maandag 30/apr	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2					

 = lopen
 = wandelen

Na elke sessie stretchen

* 1 ronde opwarming op piste waarna stretching



Week 4	Woensdag 11/apr	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3					
	Vrijdag 13/apr	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
	Maandag 16/apr	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2					
Week 5*	Woensdag 18/apr	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2					
	Vrijdag 20/apr	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2					
	Maandag 23/apr	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2					
Week 6*	Woensdag 25/apr	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2					
	Vrijdag 27/apr	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2					
	Maandag 30/apr	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2					

 = lopen
 = wandelen

Na elke sessie stretchen

* 1 ronde opwarming op piste waarna stretching

Week 4	Woensdag 11/apr	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3					
	Vrijdag 13/apr	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
	Maandag 16/apr	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2					
Week 5*	Woensdag 18/apr	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2					
	Vrijdag 20/apr	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2					
	Maandag 23/apr	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2					
Week 6*	Woensdag 25/apr	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2					
	Vrijdag 27/apr	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2					
	Maandag 30/apr	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2					

 = lopen
 = wandelen

Na elke sessie stretchen

* 1 ronde opwarming op piste waarna stretching