OPTIMAAL LEEFSTIJL

8 weken wandelschema - algemene instructies

- **Je moet kunnen blijven praten terwijl je loopt.**
- **Driemaal per week een half uur lopen is voldoende om je conditie op peil te houden.**
- **Start altijd met 10 minuten opwarmen en eindig met 10 minuten afkoelen.**

3 dagen per week	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
• Maandag • Woensdag • Vrijdag	3 x 2 minuten wandelen 4 x 1 minuut tempo lopen	3 x 2 minuten wandelen 4 x 2 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 3 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 4 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 5 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 6 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 7 minuten tempo lopen	3 x 1 minuut wandelen 4 x 8 minuten tempo lopen