

BEWEEG MEE!

Kom in beweging en start met lopen.

De komende 4 weken kun je een mooie start maken met het volgende schema.

Week 1

Wandeling 1: 30 minuten rustig genieten buiten

Wandeling 2: 20 minuten doorstappen, lekker actief

Wandeling 3: 20 minuten rustig genieten

Wandeling 4: 30 minuten waarvan de laatste 5 minuten, wat meer tempo

Week 2

Wandeling 1: 30 minuten rustig genieten buiten

Wandeling 2: 20 minuten elke 5 minuten 30 sec op actief tempo lopen

Wandeling 3: 20 minuten rustig genieten

Wandeling 4: 30 minuten de laatste 10 minuten wat meer actief lopen

Week 3

Wandeling 1: 40 minuten rustig genieten buiten

Wandeling 2: 25 minuten zoek eens een trappetje of heuveltje 2x op en af

Wandeling 3: 20 minuten lekker actief tempo

Wandeling 4: 40 minuten de laatste 10 minuten wat meer tempo

Week 4

Wandeling 1: 45 minuten rustig genieten buiten

Wandeling 2: 30 minuten, 10 rustig, 10 stevig lopen, 10 min rustig

Wandeling 3: 25 minuten, lekker stevig tempo

Wandeling 4: 40 minuten, elke 10 min, 2 minuten stevig tempo



**WIL JE MEER WETEN OF SAMEN NAAR BUITEN?
OOK SMALL GROUP TRAINING IN DE ZAAL,
IEDEREEN KAN MEEDOEN**

WWW.WESTFRIESLANDBEWEEGT.NL

Linda van der Stal

06-16300986

info@westfrieslandbeweeegt.nl



