

WANDELSHEMA

#SLACHJEOM

	WEEKEND	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
1	Rustig wandelen 60 min				Rustig wandelen 30 min	
2	Rustig wandelen 75 min				Rustig wandelen 60 min	
3	Rustig wandelen 90 min		Rustig wandelen 45 min		Stevig doorlopen 30 min	
4	Rustig wandelen 120 min		Rustig wandelen 60 min		-	
5	Rustig wandelen 150 min		Rustig wandelen 45 min		Stevig doorlopen 45 min	
6	Rustig wandelen 180 min		Rustig wandelen 60 min		-	
7	Rustig wandelen 120 min		Vaartspel 60 min		Stevig doorlopen 45 min	
8	Rustig wandelen 20 km		-		Rustig wandelen 60 min	
9	Rustig wandelen 25 km		Vaartspel 90 min		Stevig doorlopen 45 min	
10	Rustig wandelen 30 km		-		Rustig wandelen 60 min	
11	Rustig wandelen 120 min		Vaartspel 60 min		Stevig doorlopen 45 min	
12	Rustig wandelen 35 km		-		Rustig wandelen 60 min	
13	Rustig wandelen 120 min		Rustig wandelen 30 min		Comfortabel 20 min	

slachtemarathon