

START TO WALK



WEEK 1

MAANDAG

20 min wandelen
5 min heel rustig wandelen
25 min wandelen

DINSDAG

rustdag

WOENSDAG

20 min wandelen
5 min heel rustig wandelen
10 min wandelen

DONDERDAG

rustdag

VRIJDAG

rustdag

ZATERDAG

20 min wandelen
5 min heel rustig wandelen
25 min wandelen

ZONDAG

rustdag