

Wandelen

Week	Aantal trainingdagen	Afstand	Tijd	Snelheid km/u
1	5	2,5 km	35 minuten	4,2
2	5	2,5 km	30 minuten	5,0
3	4	3,0 km	35 minuten	5,1
4	4	4,0 km	40 minuten	6,0
5	4	4,0 km	37 minuten	6,5
6	4	5,0 km	50 minuten	6,0
7	4	5,0 km	47 minuten	6,4
8	4	5,5 km	51 minuten	6,4
9	4	6,0 km	60 minuten	6,0
10	4	6,0 km	55 minuten	6,5
11	4	6,5 km	62 minuten	6,3
12	4	6,5 km	60 minuten	6,5
13	4	7,0 km	65 minuten	6,4
14	4	7,0 km	63 minuten	6,7
15	4	7,5 km	70 minuten	6,4
16	4	7,5 km	67 minuten	6,7