



Mijn wandelschema

Bent u beginnend wandelaar? Gebruik dit schema, en maak van wandelen een fijne gewoonte. In de kalender ziet u per dag hoelang u moet wandelen. En wanneer u een rustdag heeft. Heeft u gewandeld? Zet dan een vinkje bij de juiste dag in de kalender. Succes!

<u>Week 1</u>	<u>Week 2</u>	<u>Week 3</u>	<u>Week 4</u>	<u>Week 5</u>
1. 15 min	8. 15 min	15. 20 min	22. 20 min	29. 20 min
2. 25 min	9. 25 min	16. 30 min	23. 35 min	30. 40 min
3. 15 min	10. 15 min	17. 15 min	24. 15 min	31. 20 min
4. 25 min	11. 25 min	18. 30 min	25. 35 min	32. 40 min
5. Rust	12. Rust	19. Rust	26. Rust	33. Rust
6. 35 min	13. 35 min	20. 40 min	27. 45 min	34. 50 min 
7. Rust	14. Rust	21. Rust	28. Rust	35. Rust

Wandeltips

- Neem een flesje water mee.
- Zorg voor goede wandelschoenen, en loop deze goed in. Zo voorkomt u blaren.
- Gaat u lang wandelen? Neem dan ook iets te eten mee. Zoals een banaan of mueslireep.