

Tips

Zorg dat je altijd een comfortabel gevoel blijft houden tijdens het lopen dat je nooit echt buiten adem geraakt. Je moet altijd in staat zijn om te praten.

Doe een lichte stretching na elke sessie.

Drink voor en na je loop sessie voldoende water!

Week 1

Dag	Training
Maandag	Wandel-jog 15 minuten 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 2' jog - 1' wandel
Donderdag	Wandel-jog 15 minuten 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 2' jog - 1' wandel
Zaterdag	Wandel-jog 15 minuten 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 2' jog - 1' wandel
Totaal	45 minuten wandel-jog 300 kcal

Week 2

Dag	Training
Maandag	Wandel-jog 17 minuten 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 2' jog - 1' wandel - 1' jog - 1' wandel
Donderdag	Wandel-jog 17 minuten 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 2' jog - 1' wandel - 1' jog - 1' wandel
Zaterdag	Wandel-jog 17 minuten 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 1' jog - 1' wandel - 2' jog - 2' wandel - 2' jog - 1' wandel - 1' jog - 1' wandel
Totaal	51 minuten wandel-jog 420 kcal

Week 3

Dag	Training
Maandag	Wandel-jog 20 minuten 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog
Donderdag	Wandel-jog 20 minuten 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog
Zaterdag	Wandel-jog 20 minuten 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog
Totaal	60 minuten wandel-jog 500 kcal

Week 4

Dag	Training
Maandag	Wandel-jog 23 minuten 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog
Donderdag	Wandel-jog 23 minuten 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog
Zaterdag	Wandel-jog 23 minuten 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog
Totaal	69 minuten wandel-jog 570 kcal

Week 5

Dag	Training
Maandag	Wandel-jog 20 minuten 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog
Dinsdag	Jog 15 minuten ononderbroken joggen aan zeer rustig tempo
Donderdag	Wandel-jog 25 minuten 3' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 3' jog
Zaterdag	Wandel-jog 20 minuten 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog
Totaal	80 minuten wandel-jog en jog 660 kcal

Week 6

Dag	Training
Maandag	Wandel-jog 25 minuten 3' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 3' jog
Dinsdag	Jog 20 minuten ononderbroken joggen aan zeer rustig tempo
Donderdag	Jog 20 minuten ononderbroken joggen aan zeer rustig tempo
Zaterdag	Wandel-jog 27 minuten 3' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 3' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 3' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 1' wandel - 2' jog - 3' jog
Totaal	90 minuten wandel-jog en jog 750 kcal

Week 7

Dag	Training
Maandag	Jog 20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Dinsdag	Jog 20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Donderdag	Jog 20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Zaterdag	Wandel-jog 30 minuten 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel
Totaal	90 minuten wandel-jog en jog 750 kcal

Week 8

Dag	Training
Maandag	Jog 25 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Dinsdag	Jog 20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Donderdag	Jog 20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Zaterdag	Wandel-jog 35 minuten 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel
Totaal	100 minuten wandel-jog en jog 850 kcal

Week 9

Dag	Training
Maandag	Jog 30 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Dinsdag	Jog 25 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Donderdag	Jog 25 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Zaterdag	Wandel-jog 35 minuten 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel - 4' jog - 1' wandel
Totaal	115 minuten wandel-jog en jog 950 kcal

Week 10

Dag	Training
Maandag	Jog 30 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Dinsdag	Jog 30 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Donderdag	Jog 20 minuten ononderbroken joggen aan rustig tempo
Zaterdag	Leuven Night Run: Familyrun 3 kilometer
Totaal	120 minuten jog 1000 kcal