

**Betreft:            Trainingsschema NDC**

Beste organisatoren en deelnemer,

Wat geweldig dat je gaat deelnemen aan de Nationale Diabetes Challenge van de Bas van de Goor Foundation (BvdGF).

Om je te helpen bij de opzet van de trainingen hebben wij in samenwerking met een aantal van onze partners een trainingsschema ontwikkeld. Het schema is een voorbeeld voor hoe je de training kunt opbouwen, maar daarbinnen kun je zelf je weg vinden. Namens de BvdGF adviseren we wekelijks minimaal 1x gezamenlijk te wandelen en daarbij nog minimaal 1x zelf te wandelen. Dit schema gaat uit van 3x wandelen per week. Je kunt dit schema ook gebruiken in de weken dat je op vakantie bent of niet kunt deelnemen aan gezamenlijke trainingsmomenten die vanuit de lokale organisatie worden georganiseerd. Kijk voor mooie wandelroutes op [www.wandel.nl/wandelroutes.htm](http://www.wandel.nl/wandelroutes.htm).

Tot slot wensen wij je heel veel wandelplezier en zien we je graag tijdens de grote finale in Den Haag op zaterdag 28 september 2019. Dan wandelen we samen de laatste kilometers van het project.

Heb je vragen? Dan kun je mailen met [ndc@bvdgf.org](mailto:ndc@bvdgf.org).

Sportieve groet,

Team Nationale Diabetes Challenge

## Uitgangspunten voor de trainingsprogramma's:

- Er is een programma voor beginnende wandelaars (tot 5 en tot 10 km) en een programma voor wat meer gevorderde wandelaars (tot 20 km). Kijk goed wat voor jou van toepassing is.
- Indien je de laatste jaren helemaal niet hebt gesport en geen ervaring hebt met de invloed van training op je bloedsuikers, vraag je huisarts/praktijkondersteuner of fysio dan voor advies.
- De schema's zijn opgebouwd op basis van 3 trainingen per week, waarbij de eerste training altijd de gezamenlijke training vanuit het zorgcentrum is.
- Het is de bedoeling dat de overige twee trainingen in de week door jezelf worden ingevuld op zelf te kiezen momenten. Bij voorkeur vinden de trainingen niet op opeenvolgende dagen plaats (zorg altijd voor één 'rustdag' tussen de trainingen door).
- Spreek bij voorkeur met andere deelnemers af om samen te trainen. Dat motiveert enorm, is veel gezelliger en zorgt ervoor dat je het beter volhoudt.
- Als je in een bepaalde week niet in staat bent om 3 keer te trainen, laat dan de 2<sup>e</sup> training in het schema achterwege. De andere 2 trainingen zijn belangrijk om het schema ook te kunnen halen!
- Zorg er voor dat je ook gedurende de vakantieperiode het schema volgt, ook al zijn er geen centrale trainingen. Het is belangrijk om de regelmaat vast te houden! Profiteer van de mogelijkheid om op je vakantie locatie de buurt al wandelend te verkennen.
- Het is verstandig om elke training te beginnen met een korte warming up van ca. vijf minuten. Bij de centrale trainingen kan dat gerealiseerd worden door wandelend naar de verzamelplaats te gaan, of iets eerder te arriveren en alvast een blokje rond te lopen op rustig tempo.
- Na de training is het ook goed om een korte cooling-down te doen. Ook hier volstaat het om zo'n 5 minuten even 'uit te lopen' in een rustig tempo.
- In dit schema wordt er gesproken over 'wandeltempo'. Dit tempo is per persoon verschillend, en dient zodanig gekozen te worden dat de gevraagde tijdsduur comfortabel gehaald kan worden. Tijdens het wandelen moet je kunnen praten met anderen zonder buiten adem te raken.
- Als er in het schema gesproken wordt over 'versnellen' dan dient het tempo hoger te liggen dan het 'wandeltempo', zonder dat je geheel buiten adem raakt. Je mag wel iets sneller gaan ademen en je zult ook voelen dat je hartslag iets stijgt. Je mag jezelf wel iets uitdagen, maar je moet de gevraagde tijdsduur wel telkens kunnen halen en na de pauze weer genoeg 'op adem' zijn.
- Zorg ervoor dat je de pauzes in het programma voor beginners gebruikt om weer volledig te herstellen. Houd dus, zeker aanvankelijk, een heel laag tempo aan of ga zelfs even zitten.
- In het tweede (gevorderde wandelaars) programma kun je de pauzes iets actiever invullen. Zorg er wel voor dat je je tempo (iets) terugneemt, zodat je ook daadwerkelijk je tempo weer kunt versnellen na de pauze.
- Als je moeite hebt om het schema te volgen, pas dan bij voorkeur je tempo aan en niet de tijdsduur. Probeer wat langzamer te wandelen, maar wel de gevraagde tijd te halen.
- In zijn algemeenheid, en zeker voor mensen met diabetes, is het verstandig om ondersteunend aan de wandeltrainingen ook krachttraining te doen. Dat zorgt er niet alleen voor dat het wandelen beter zal verlopen, maar heeft ook een positief effect op diabetes. Voor advies kun je altijd terecht bij je lokale fysiotherapie of fitness centrum.

## Trainingsprogramma voor beginnende wandelaars (tot 5 km)

Het programma voor beginners is bedoeld voor die mensen die aan het begin niet in staat zijn om 15 minuten achter elkaar te wandelen. Het doel van het programma is het succesvol afleggen van 5 km tijdens het Festival ter afsluiting van de Nationale Diabetes Challenge van de BvdGF.

Week	Training 1	Training 2	Training 3
1.	4x3 min wandeltempo Pauze: 10 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 42 min</b>	4x3 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 18 min</b>	4x3 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 18 min</b>
2.	5x3 min wandeltempo Pauze: 7 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 43 min</b>	3x5 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 19 min</b>	5x3 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 23 min</b>
3.	4x5 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig <b>Totaal: 35 min</b>	3x8 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 28 min</b>	4x5 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 26 min</b>
4.	2x10 min wandeltempo Pauze: 10 min heel rustig <b>Totaal: 40 min</b>	2x10 min wandeltempo Pauze: 6 min heel rustig <b>Totaal: 32 min</b>	2x10 min wandeltempo Pauze: 4 min heel rustig <b>Totaal: 28 min</b>
5.	3x10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig <b>Totaal: 45 min</b>	2x20 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig <b>Totaal: 46 min</b>	2x10 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 24 min</b>
6.	2x15 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig <b>Totaal: 40 min</b>	2x20 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig <b>Totaal: 50 min</b>	2x15 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 34 min</b>
7.	10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 20 min wandeltempo <b>Totaal: 35 min</b>	2x20 min wandeltempo Pauze: 4 min heel rustig <b>Totaal: 48 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 20 min wandeltempo <b>Totaal: 35 min</b>
8.	10 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig 25 min wandeltempo <b>Totaal: 37 min</b>	2x20 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig <b>Totaal: 46 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 30 min wandeltempo <b>Totaal: 45 min</b>
9.	10 min wandeltempo 2x5 min versnellen met pauze: 5 min heel rustig 15 min wandeltempo <b>Totaal: 45 min</b>	2x20 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig <b>Totaal: 46 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 30 min wandeltempo <b>Totaal: 45 min</b>

10. 10 min wandeltempo 3x3 min versnellen met pauze: 5 min heel rustig 20 min wandeltempo <b>Totaal: 54 min</b>	20 min wandeltempo 10 min versnellen 20 min wandeltempo  <b>Totaal: 50 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 50 min wandeltempo  <b>Totaal: 63 min</b>
11. 10 min wandeltempo 4x3 min versnellen met pauze: 5 min heel rustig 10 min wandeltempo <b>Totaal: 52 min</b>	20 min wandeltempo 20 min versnellen 20 min wandeltempo  <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 50 min wandeltempo  <b>Totaal: 63 min</b>
12. 10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 45 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	20 min wandeltempo 10 min versnellen 30 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 45 min wandeltempo <b>Totaal: 58 min</b>
13. 10 min wandeltempo 5x5 min versnellen met pauze: 3 min heel rustig 10 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo 15 min versnellen 30 min wandeltempo  <b>Totaal: 55 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 55 min wandeltempo  <b>Totaal: 68 min</b>
14. 10 min wandeltempo 4x5 min versnellen met pauze: 3 min heel rustig 10 min wandeltempo <b>Totaal: 52 min</b>	15 min wandeltempo 20 min versnellen 20 min wandeltempo  <b>Totaal: 55 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 50 min wandeltempo  <b>Totaal: 63 min</b>
15. 10 min wandeltempo 6x5 min versnellen met pauze: 2 min heel rustig 8 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo 20 min versnellen 30 min wandeltempo  <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo 10 min versnellen Pauze: 5 min heel rustig 45 min wandeltempo <b>Totaal: 70 min</b>
16. 6 min wandeltempo 7x5 min versnellen met pauze: 2 min heel rustig 5 min wandeltempo <b>Totaal: 50 min</b>	20 min wandeltempo 20 min versnellen 20 min wandeltempo  <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo 15 min versnellen Pauze: 5 min heel rustig 40 min wandeltempo <b>Totaal: 70 min</b>
17. 10 min wandeltempo Pauze : 5 min heel rustig 45 min wandeltempo  <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 5 min versnellen 40 min wandeltempo  <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo 10 min versnellen Pauze: 5 min heel rustig 45 min wandeltempo <b>Totaal: 70 min</b>

18. 10 min wandeltempo  
6x5 min versnellen met  
pauze: 1 min heel rustig  
14 min wandeltempo  
**Totaal: 60 min**

15 min wandeltempo  
30 min versnellen  
15 min wandeltempo  
**Totaal: 60 min**

5 min wandeltempo  
15 min versnellen  
Pauze: 5 min heel rustig  
35 min wandeltempo  
**Totaal: 60 min**

19. 30 min wandeltempo  
**Totaal: 30 min**

30 min wandeltempo  
**Totaal: 30 min**

60 min wandeltempo  
**Totaal: 60 min**

20. NDC week  
5 km  
**Totaal: 60 min**

NDC Week  
5 km  
**Totaal: 60 min**

NDC Festival  
5 km  
**Totaal: 60 min**

## Trainingsprogramma voor beginnende wandelaars (tot 10 km)

Het programma voor beginners is bedoeld voor die mensen die niet in staat zijn om 1 uur achter elkaar te wandelen. Het doel van het programma is het succesvol afleggen van 10 km tijdens het Festival ter afsluiting van de Nationale Diabetes Challenge van de BvdGF.

Week	Training 1	Training 2	Training 3
21.	4x5 min wandeltempo Pauze: 10 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 60 min</b>	4x5 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 26 min</b>	4x5 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 26 min</b>
22.	5x5 min wandeltempo Pauze: 7 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 60 min</b>	3x10 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 36 min</b>	5x5 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig, of even zitten <b>Totaal: 33 min</b>
23.	4x10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig <b>Totaal: 60 min</b>	3x15 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 49 min</b>	4x10 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 46 min</b>
24.	2x20 min wandeltempo Pauze: 10 min heel rustig <b>Totaal: 60 min</b>	2x20 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig <b>Totaal: 43 min</b>	2x15 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 32 min</b>
25.	3x15 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig <b>Totaal: 60 min</b>	2x25 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig <b>Totaal: 53 min</b>	2x20 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 42 min</b>
26.	2x25 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig <b>Totaal: 60 min</b>	2x30 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig <b>Totaal: 65 min</b>	2x25 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 52 min</b>
27.	10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 45 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	2x25 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig <b>Totaal: 52 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 40 min wandeltempo <b>Totaal: 55 min</b>
28.	10 min wandeltempo Pauze: 2 min heel rustig 48 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	2x30 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig <b>Totaal: 63 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 60 min wandeltempo <b>Totaal: 75 min</b>
29.	10 min wandeltempo 2x5 min versnellen met pauze: 5 min heel rustig 30 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	2x35 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig <b>Totaal: 73 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 70 min wandeltempo <b>Totaal: 85 min</b>

30. 10 min wandeltempo 3x5 min versnellen met pauze: 5 min heel rustig 20 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	20 min wandeltempo 10 min versnellen 30 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 80 min wandeltempo <b>Totaal: 93 min</b>
31. 10 min wandeltempo 4x5 min versnellen met pauze: 5 min heel rustig 10 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	20 min wandeltempo 20 min versnellen 30 min wandeltempo <b>Totaal: 70 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 90 min wandeltempo <b>Totaal: 103 min</b>
32. 10 min wandeltempo Pauze: 5 min heel rustig 45 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	20 min wandeltempo 10 min versnellen 30 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 75 min wandeltempo <b>Totaal: 88 min</b>
33. 10 min wandeltempo 5x5 min versnellen met pauze: 3 min heel rustig 10 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 25 min versnellen 30 min wandeltempo <b>Totaal: 70 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 95 min wandeltempo <b>Totaal: 108 min</b>
34. 10 min wandeltempo 6x5 min versnellen met pauze: 3 min heel rustig 2 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 30 min versnellen 30 min wandeltempo <b>Totaal: 75 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min heel rustig 100 min wandeltempo <b>Totaal: 113 min</b>
35. 10 min wandeltempo 6x5 min versnellen met pauze: 2 min heel rustig 8 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 35 min versnellen 25 min wandeltempo <b>Totaal: 75 min</b>	10 min wandeltempo 10 min versnellen Pauze: 5 min heel rustig 90 min wandeltempo <b>Totaal: 115 min</b>
36. 6 min wandeltempo 7x5 min versnellen met pauze: 2 min heel rustig 5 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 40 min versnellen 20 min wandeltempo <b>Totaal: 75 min</b>	10 min wandeltempo 15 min versnellen Pauze: 5 min heel rustig 90 min wandeltempo <b>Totaal: 120 min</b>
37. 10 min wandeltempo Pauze : 5 min heel rustig 45 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 5 min versnellen 40 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo 10 min versnellen Pauze: 5 min heel rustig 75 min wandeltempo <b>Totaal: 100 min</b>

38. 10 min wandeltempo  
6x5 min versnellen met  
pauze: 1 min heel rustig  
14 min wandeltempo  
**Totaal: 60 min**

15 min wandeltempo  
45 min versnellen  
15 min wandeltempo  
**Totaal: 75 min**

10 min wandeltempo  
30 min versnellen  
Pauze: 5 min heel rustig  
75 min wandeltempo  
**Totaal: 120 min**

39. 10 min wandeltempo  
7x5 min versnellen met  
pauze: 1 min heel rustig  
8 min wandeltempo  
**Totaal: 60 min**

15 min wandeltempo  
50 min versnellen  
10 min wandeltempo  
**Totaal: 75 min**

10 min wandeltempo  
50 min versnellen  
Pauze: 5 min heel rustig  
55 min wandeltempo  
**Totaal: 120 min**

40. 8 min wandeltempo  
8x5 min versnellen met  
pauze: 1 min heel rustig  
4 min wandeltempo  
**Totaal: 60 min**

10 min wandeltempo  
55 min versnellen  
10 min wandeltempo  
**Totaal: 75 min**

10 min wandeltempo  
60 min versnellen  
Pauze: 5 min heel rustig  
45 min wandeltempo  
**Totaal: 120 min**



## Trainingsprogramma gevorderde wandelaars (tot 20 km)

Dit programma is bedoeld voor die deelnemers die al in staat zijn om een uur achter elkaar te wandelen. Het doel van dit tweede programma is het succesvol afleggen van 20km tijdens het Festival ter afsluiting van de Nationale Diabetes Challenge van de BvdGF.

Week	Training 1	Training 2	Training 3
1.	4x5 min wandeltempo Pauze: 10 min rustiger <b>Totaal: 60 min</b>	4x15 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 68 min</b>	4x15 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 68 min</b>
2.	5x5 min wandeltempo Pauze: 7 min rustiger <b>Totaal: 60 min</b>	3x20 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 66 min</b>	5x15 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 85 min</b>
3.	4x10 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger <b>Totaal: 60 min</b>	3x25 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 81 min</b>	4x20 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 88 min</b>
4.	2x20 min wandeltempo Pauze: 10 min rustiger <b>Totaal: 60 min</b>	2x30 min wandeltempo Pauze: 3 min rustiger <b>Totaal: 66 min</b>	4x15 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 68 min</b>
5.	3x15 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger <b>Totaal: 60 min</b>	2x35 min wandeltempo Pauze: 3 min rustiger <b>Totaal: 76 min</b>	2x40 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 84 min</b>
6.	2x25 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger <b>Totaal: 60 min</b>	2x40 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger <b>Totaal: 85 min</b>	2x45 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 94 min</b>
7.	10 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger 45 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	2x45 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 94 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger 75 min wandeltempo <b>Totaal: 90 min</b>
8.	10 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger 48 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	2x45 min wandeltempo Pauze: 2 min rustiger <b>Totaal: 94 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger 85 min wandeltempo <b>Totaal: 100 min</b>
9.	10 min wandeltempo 2x5 min versnellen met pauze: 5 min rustiger 30 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	2x45 min wandeltempo Pauze: 3 min rustiger <b>Totaal: 96 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger 90 min wandeltempo <b>Totaal: 105 min</b>

10. 10 min wandeltempo 3x5 min versnellen met pauze: 5 min rustiger 20 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	20 min wandeltempo 10 min versnellen 60 min wandeltempo  <b>Totaal: 90 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min rustiger 95 min wandeltempo  <b>Totaal: 108 min</b>
11. 10 min wandeltempo 4x5 min versnellen met pauze: 5 min rustiger 10 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	20 min wandeltempo 20 min versnellen 50 min wandeltempo  <b>Totaal: 90 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min rustiger 100 min wandeltempo  <b>Totaal: 113 min</b>
12. 10 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger 45 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	20 min wandeltempo 10 min versnellen 30 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	10 min wandeltempo Pauze: 3 min rustiger 85 min wandeltempo <b>Totaal: 98 min</b>
13. 10 min wandeltempo 5x5 min versnellen met pauze: 3 min rustiger 10 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 30 min versnellen 45 min wandeltempo  <b>Totaal: 90 min</b>	15 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger 100 min wandeltempo  <b>Totaal: 120 min</b>
14. 10 min wandeltempo 6x5 min versnellen met pauze: 3 min rustiger 2 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 40 min versnellen 35 min wandeltempo  <b>Totaal: 90 min</b>	15 min wandeltempo Pauze: 5 min rustiger 110 min wandeltempo  <b>Totaal: 130 min</b>
15. 10 min wandeltempo 6x5 min versnellen met pauze: 2 min rustiger 8 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 45 min versnellen 30 min wandeltempo  <b>Totaal: 90 min</b>	15 min wandeltempo 20 min versnellen Pauze: 5 min rustiger 100 min wandeltempo <b>Totaal: 140 min</b>
16. 6 min wandeltempo 7x5 min versnellen met pauze: 2 min rustiger 5 min wandeltempo <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 50 min versnellen 30 min wandeltempo  <b>Totaal: 95 min</b>	15 min wandeltempo 25 min versnellen Pauze: 5 min rustiger 105 min wandeltempo <b>Totaal: 150 min</b>
17. 10 min wandeltempo Pauze : 5 min rustiger 45 min wandeltempo  <b>Totaal: 60 min</b>	15 min wandeltempo 5 min versnellen 60 min wandeltempo  <b>Totaal: 80 min</b>	15 min wandeltempo 10 min versnellen Pauze: 5 min rustiger 75 min wandeltempo <b>Totaal: 100 min</b>

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 18. 10 min wandeltempo<br>6x5 min versnellen met<br>pauze: 1 min rustiger<br>14 min wandeltempo<br><b>Totaal: 60 min</b> | 15 min wandeltempo<br>55 min versnellen<br>30 min wandeltempo<br><b>Totaal: 100 min</b> | 15 min wandeltempo<br>40 min versnellen<br>Pauze: 5 min rustiger<br>100 min wandeltempo<br><b>Totaal: 160 min</b> |
| 19. 10 min wandeltempo<br>7x5 min versnellen met<br>pauze: 1 min rustiger<br>8 min wandeltempo<br><b>Totaal: 60 min</b>  | 15 min wandeltempo<br>60 min versnellen<br>25 min wandeltempo<br><b>Totaal: 100 min</b> | 15 min wandeltempo<br>50 min versnellen<br>Pauze: 5 min rustiger<br>110 min wandeltempo<br><b>Totaal: 180 min</b> |
| 20. 8 min wandeltempo<br>8x5 min versnellen met<br>pauze: 1 min rustiger<br>4 min wandeltempo<br><b>Totaal: 60 min</b>   | 15 min wandeltempo<br>65 min versnellen<br>20 min wandeltempo<br><b>Totaal: 100 min</b> | 15 min wandeltempo<br>60 min versnellen<br>Pauze: 5 min rustiger<br>80 min wandeltempo<br><b>Totaal: 160 min</b>  |