



	Trainingsschema Fun2Walk	
week 1	40 min aan een stuk wandelen	3 km
week 2	45 min aan een stuk wandelen	3,5 km
week 3	50 min aan een stuk wandelen	4 km
week 4	55 min aan een stuk wandelen	4,5 km
week 5	60 min aan een stuk wandelen	5 km
week 6	60 min aan een stuk wandelen	5,5 km
week 7	70 min aan een stuk wandelen	6 km
week 8	70 min aan een stuk wandelen	6,5 km
week 9	80 min aan een stuk wandelen	7 km
week 10	90 min aan een stuk wandelen	7,5 km
week 11	90 min aan een stuk wandelen	8 km
week 12	100 min aan een stuk wandelen	8,5 km
week 13	110 min aan een stuk wandelen	9 km
week 14	Afsluitende training 120 min aan een stuk wandelen	9,5 km / 10 km