

Actie	Week	5 minuten	10 minuten	15 minuten	20 minuten	25 minuten	30 minuten	35 minuten	40 minuten	45 minuten	50 minuten	55 minuten	60 minuten
2 a 3 dagen per week	1	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2 a 3 dagen per week	2	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 dagen per week	3	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 dagen per week	4	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 dagen per week	5	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 dagen per week	6	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 dagen per week	7	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 a 4 dagen per week	8	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 a 4 dagen per week	9	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 a 4 dagen per week	10	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 a 4 dagen per week	11	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 a 4 dagen per week	12	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 a 4 dagen per week	13	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 a 4 dagen per week	14	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 a 4 dagen per week	15	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3 a 4 dagen per week	16	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Beginnersschema

Na voltooiing moet men in staat zijn om een 10 km loop te volbrengen