

**LOPEN
WANDELEN**

WEEK 1

dag 1	1'	1'	1'
-------	----	----	----

dag 2	rustdag		
dag 3	1'	1'	1'

dag 4	rustdag		
dag 5	1'	1'	2'

rustdag
rustdag

dag 1

2'

rustdag
2'

3'

dag 4	rustdag		
dag 5	1'	1'	2'

dag 6	rustdag
dag 7	rustdag

WEEK 3			
dag 1	1'	1'	2'

2'

2'

2'

dag 2 dag 3	rustdag 2'	2'	2'
dag 4 dag 5	rustdag 1'	1'	2'

dag 6	rustdag		
dag 7	rustdag		
WEEK 5			
dag 1	2'	2'	3'
dag 2	rustdag		
dag 3	2'	1'	3'

4'

3'

3'

dag 4	rustdag		
dag 5	2'	2'	4'
dag 6	rustdag		
dag 7	rustdag		
WEEK 7			
dag 1	5'	1'	6'

dag 2	rustdag		
dag 3	8'	1'	8'
dag 4	rustdag		
dag 5	10'	2'	10'
dag 6	rustdag		

rustdag

dag 1

2'

15'

rustdag
10'

1'

12'

rustdag
10'

1'

20'

dag 6

dag 7

rustdag

rustdag

WEEK 9

dag 1

15'

2'

15'

dag 2

dag 3

rustdag

10'

1'

12'

dag 4	rustdag		
dag 5	10'	1'	20'
dag 6	rustdag		
dag 7	rustdag		
WEEK 10			
dag 1	30'	1 of 2 ' naar keuze	
dag 2	rustdag		
dag 3	32'	1 of 2 ' naar keuze	
dag 4	rustdag		
dag 5	30'		
dag 6	rustdag		
dag 7	rustdag		

