Legend	
2 (dark)	2 minuten LOPEN
2 (blue)	2 minuten LOPEN (weekend)
2 (grey)	2 minuten STAPPEN

5 min stappen VOOR elke training
5 min stappen NA elke training

Week	Datum	Dag	Schema (minuten 1–57)	L	S	T
1	12-feb-13	di	1 3 1 3 2 3 1 3 1 3 2	8	15	23
	14-feb-13	do	1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	8	14	22
	...	we	1 3 2 3 1 3 2 3 1	7	12	19
2	19-feb-13	di	1 3 1 3 2 3 1 3 1 3 2	8	15	23
	21-feb-13	do	1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	8	14	22
	...	we	1 3 2 3 1 3 2 3 1	7	12	19
3	26-feb-13	di	1 2 2 2 3 2 1 2 2 2 3	12	10	22
	28-feb-13	do	2 2 2 2 2 2 2 2 2	10	8	18
	...	we	1 2 2 2 1 2 3 2 1	8	8	16
4	05-mrt-13	di	4 2 4 2 4 2 3 2 3 2 3	21	10	31
	07-mrt-13	do	3 2 3 2 3 2 3 2 3	15	8	23
	...	we	2 2 2 2 2 2 2 2 2	10	8	18
5	12-mrt-13	di		20	8	28
	14-mrt-13	do	Afgelast wegens sneew	20	8	28
	...	we		12	10	22
6	19-mrt-13	di	4 2 6 4 4 2 6	20	8	28
	21-mrt-13	do	4 2 4 2 4 2 4 2 4	20	8	28
	...	we	1 2 2 2 3 2 1 2 2 2 3	12	10	22
7	26-mrt-13	di	4 2 8 4 4 2 10	26	8	34
	28-mrt-13	do	6 4 6 4 6 4 6	24	12	36
	...	we	3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3	18	10	28
8	02-apr-13	di	6 2 10 4 6 2 12	34	8	42
	04-apr-13	do	8 2 8 2 8 2 8	32	6	38
	...	we	3 2 5 2 3 2 5 2 3	19	8	27
9	09-apr-13	di	8 2 14 4 4 2 14	40	8	48
	11-apr-13	do	9 2 9 2 9 2 9	36	6	42
	...	we	2 2 8 2 2 2 8 2 2	22	8	30
10	16-apr-13	di	6 2 16 4 4 4 18	44	10	54
	18-apr-13	do	10 3 10 3 10 3 10	40	9	49
	...	we	3 2 9 2 3 2 9 2 3	27	8	35
11	23-apr-13	di	5 2 20 4 5 2 15	45	8	53
	25-apr-13	do	12 2 12 2 12 2 12	48	6	54
	27-apr-13	za	**TEST 5KM JOGGING - LenteJogging 2013**			