Leren Lopen 2016

1 1 minuut LOPEN
2 2 minuten LOPEN (weekend)
3 3 minuten STAPPEN

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

week			aantal minuten	Lopen	Stappen	Totaal
1	26-jan-16	di	1 3 1 3 2 3 1 3 1 3 2	8	15	23
	28-jan-16	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	02-feb-16	di	1 2 2 2 3 2 1 2 2 2 3	12	10	22
	04-feb-16	do	2 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
3	09-feb-16	di	4 2 4 2 4 2 3 2 3 2 3	21	10	31
	11-feb-16	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
4	16-feb-16	di	4 2 6 4 4 2 6	20	8	28
	18-feb-16	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
5	23-feb-16	di	4 2 8 4 4 2 10	26	8	34
	25-feb-16	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
6	01-mrt-16	di	Test 15 minuten lopen	15	0	15
	03-mrt-16	do	7 3 7 3 7 3 7	28	9	37
	...	we	2 2 4 2 2 2 4 2 2 2 4	18	10	28
7	08-mrt-16	di	6 2 10 4 6 2 12	34	8	42
	10-mrt-16	do	8 2 8 2 8 2 8	32	6	38
	...	we	3 2 5 2 3 2 5 2 3	19	8	27
8	15-mrt-16	di	8 2 14 4 4 2 14	40	8	48
	17-mrt-16	do	9 2 9 2 9 2 9	36	6	42
	...	we	2 2 8 2 2 2 8 2 2	22	8	30
9	22-mrt-16	di	6 2 16 4 4 2 18	44	8	52
	24-mrt-16	do	10 3 10 3 10 3 10	40	9	49
	...	we	3 2 9 2 3 2 9 2 3	27	8	35
10	29-mrt-16	di	5 2 20 4 5 2 15	45	8	53
	31-mrt-16	do	12 2 12 2 12 2 12	48	6	54
	03-apr-16	we	Test 5 km LENTEJOGGING			