



Leren Lopen 2018



week	aantal minuten	1		2		3		5 min stappen VOOR elke training		5 min stappen NA elke training		Lopen	Stappen	Totaal	
		1	2	3	1	2	3	1	2						
1	17-apr-18 di	1	3	1	3	2	3	1	3	1	3	2	8	15	23
	19-apr-18 do	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	24-apr-18 di	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	12	10	22
	26-apr-18 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
3	01-mei-18 di	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	21	10	31
	03-mei-18 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	08-mei-18 di	4	2	6	4	4	2	4	2	6			20	8	28
	10-mei-18 do	4	2	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	15-mei-18 di	4	2	8	4	4	2	10					26	8	34
	17-mei-18 do	6	4	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	22-mei-18 di	Test 15 minuten lopen											15	0	15
	24-mei-18 do	7	3	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	29-mei-18 di	6	2	10	4	6	2	12					34	8	42
	31-mei-18 do	8	2	8	2	8	2	8	2	8			32	6	38
	... we	3	2	5	2	3	2	5	2	3			19	8	27
8	05-jun-18 di	8	2	14	4	4	2	14					40	8	48
	07-jun-18 do	9	2	9	2	9	2	9	2	9			36	6	42
	... we	2	2	8	2	2	2	8	2	2			22	8	30
9	12-jun-18 di	6	2	16	4	4	2	18					44	8	52
	14-jun-18 do	10	3	10	3	10	3	10	3	10			40	9	49
	... we	3	2	9	2	3	2	9	2	3			27	8	35
10	19-jun-18 di	5	2	20	4	5	2	15					45	8	53
	21-jun-18 do	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	48	6	54
	... we	[Red bar]													