

10.000 STAPPEN CHALLENGE

Met 10.000 stappen per dag
op weg naar een fitter leven!

Dit wandelschema helpt je bij het zetten van voldoende stappen op een dag. Je kunt er voor kiezen in één keer een lang stuk te lopen of je telt alle wandelingen van de dag bij elkaar op, wat voor jou het beste uitkomt!

looptijd

totale stappen

| | DAG 1 | DAG 2 | DAG 3 | DAG 4 | DAG 5 | DAG 6 | DAG 7 |
|--------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------|
| WEEK 1 | 20 minuten | 25 minuten | 30 minuten | 35 minuten | 40 minuten | 45 minuten | Rust |
| | 2.000 | 2.500 | 3.000 | 3.500 | 4.000 | 4.500 | |
| WEEK 2 | 50 minuten | 55 minuten | 60 minuten | 65 minuten | 70 minuten | 75 minuten | Rust |
| | 5.000 | 5.500 | 6.000 | 6.500 | 7.000 | 7.500 | |
| WEEK 3 | 75 minuten | 75 minuten | 80 minuten | 80 minuten | 85 minuten | 85 minuten | Rust |
| | 7.500 | 7.500 | 8.000 | 8.000 | 8.500 | 8.500 | |
| WEEK 4 | 90 minuten | 90 minuten | 95 minuten | 95 minuten | 100 minuten | 100 minuten | Rust |
| | 9.500 | 9.500 | 9.500 | 9.500 | 10.000 | 10.000 | |