

week 9	maandag	17/11/2025	1	10	2	1	10	2	1	10		30	4	34
	dinsdag	18/11/2025	0	RUST										
	woensdag	19/11/2025	1	10	2	1	10	2	1	10		30	4	34
	donderdag	20/11/2025	0	RUST										
	vrijdag	21/11/2025	1	10	2	1	10	2	1	10		30	4	34
	zaterdag	22/11/2025	0	RUST										
	zondag	23/11/2025	0	RUST										
week 10	maandag	24/11/2025	1	15	2	1	15	2				30	4	34
	dinsdag	25/11/2025	0	RUST										
	woensdag	26/11/2025	1	15	2	1	15	2				30	4	34
	donderdag	27/11/2025	0	RUST										
	vrijdag	28/11/2025	1	15	2	1	15	2				30	4	34
	zaterdag	29/11/2025	0	RUST										
	zondag	30/11/2025	0	RUST										
week 11	maandag	01/12/2025	1	20	2	1	10	2				30	4	34
	dinsdag	02/12/2025	0	RUST										
	woensdag	03/12/2025	1	20	2	1	10	2				30	4	34
	donderdag	04/12/2025	0	RUST										
	vrijdag	05/12/2025	1	20	2	1	10	2				30	4	34
	zaterdag	06/12/2025	0	RUST										
	zondag	07/12/2025	0	RUST										
week 12	maandag	08/12/2025	1	30	1 of 2		1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen					30	1 of 2	
	dinsdag	09/12/2025	0	RUST										
	woensdag	10/12/2025	1	30	1 of 2		1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen					30	1 of 2	
	donderdag	11/12/2025	0	RUST										
	vrijdag	12/12/2025	1	30	1 of 2		1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen					30	1 of 2	
	zaterdag	13/12/2025	0	RUST										
	zondag	14/12/2025	0	RUST										
	maandag	15/12/2025	Succes met je eindtest 5 km lopen zonder te wandelen									?	?	?