

Datum	Dag	Activiteit	Beschrijving	
			12j - 14j	15j+
11/16/20	Ma	Fietsen	+/- 75' fietsen (mountainbike)	+/- 90' fietsen (mountainbike)
11/17/20	Di	Lopen	3 x (10' joggen - 2' wandelen)	4 x (8' joggen - 1' wandelen)
11/18/20	Wo	Wandelen / Andere Sport	1,5 hr wandelen of...	2 hr wandelen of...
11/19/20	Do			
11/20/20	Vr	Lopen	30' joggen	35' joggen
11/21/20	Za	Wandelen / Andere Sport	1,5 hr wandelen of...	2 hr wandelen of...
11/22/20	Zo			
11/23/20	Ma	Lopen	Joggen - wandelen (10'-2' / 10'-2' / 12'-2')	Joggen- wandelen (16'-2' / 16'-2')
11/24/20	Di	Fietsen	+/- 75' fietsen (mountainbike)	+/- 90' fietsen (mountainbike)
11/25/20	Wo	Wandelen / Andere Sport	1,5 hr wandelen of...	2 hr wandelen of...
11/26/20	Do			
11/27/20	Vr	Lopen	35' joggen	40' joggen
11/28/20	Za	Fietsen	+/- 60' fietsen (mountainbike)	+/- 75' fietsen (mountainbike)
11/29/20	Zo			
11/30/20	Ma	Wandelen / Andere Sport	2 hr wandelen of...	2 hr wandelen of...
12/1/20	Di	Lopen	Joggen - wandelen (10'-1' / 12'-1' / 12'-1')	40' joggen
12/2/20	Wo	Fietsen	+/- 75' fietsen (mountainbike)	+/- 90' fietsen (mountainbike)
12/3/20	Do			
12/4/20	Vr	Fietsen	+/- 75' fietsen (mountainbike)	+/- 90' fietsen (mountainbike)
12/5/20	Za	Wandelen / Andere Sport	2 hr wandelen of...	2 hr wandelen of...
12/6/20	Zo			
12/7/20	Ma	Fietsen	+/- 60' fietsen (mountainbike)	+/- 75' fietsen (mountainbike)
12/8/20	Di	Lopen	joggen - wandelen 3 x (12'-2')	joggen- wandelen 2 x (17'-2')
12/9/20	Wo	Wandelen / Andere Sport	2 hr wandelen of...	2 hr wandelen of...
12/10/20	Do			
12/11/20	Vr	Fietsen	+/- 60' fietsen (mountainbike)	+/- 75' fietsen (mountainbike)
12/12/20	Za	Wandelen / Andere Sport	2 hr wandelen of...	2 hr wandelen of...
12/13/20	Zo			
' = minuten			2 à 3 keer per week stretchen (zie programma)	