

Loopschema 7km

Rood = lopen

Wit = stappen

Week 1

Dag 1	4'	1'	4'	2'	4'	1'	3'	1'	3'	1'			24'
Dag 2	Rust												
Dag 3	5'	1'	5'	2'	4'	1'	4'	2'					24'
Dag 4													
Dag 5	4'	1'	3'	1'	4'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	26'
Dag 6	Rust												
Dag 7	Rust												

Week 2

Dag 1	4'	1'	4'	2'	4'	2'	4'	1'	3'	1'		26'
Dag 2	Rust											
Dag 3	4'	1'	5'	2'	5'	2'	4'	1'	3'	1'		28'
Dag 4	Rust											
Dag 5	4'	1'	5'	2'	5'	1'	4'	1'	4'	1'		28'
Dag 6	Rust											
Dag 7	Rust											

Week 3

Dag 1	5'	1'	4'	1'	5'	1'	5'	1'	4'	1'	28'
Dag 2	Rust										
Dag 3	5'	1'	5'	1'	5'	1'	5'	2'	4'	1'	30'
Dag 4	Rust										
Dag 5	5'	1'	5'	1'	5'	1'	5'	1'	5'	1'	30'
Dag 6	Rust										
Dag 7	Rust										

Week 4

Dag 1	7'	2'	6'	1'	6'	1'	6'	1'		30'
Dag 2	Rust									
Dag 3	7'	1'	6'	1'	7'	1'	6'	1'		30'
Dag 4	Rust									
Dag 5	7'	3'	8'	3'	7'	2'				30'
Dag 6	Rust									
Dag 7	Rust									

Week 5

Dag 1	7'	1'	7'	1'	6'	1'	6'	1'		30'
Dag 2	Rust									
Dag 3	7'	2'	7'	1'	6'	1'	6'	1'		30'
Dag 4	Rust									
Dag 5	7'	2'	7'	2'	6'	2'	6'	1'		32'
Dag 6	Rust									
Dag 7	Rust									

Week 6

Dag 1	7'	1'	8'	1'	7'	1'	6'	1'		32'
Dag 2	Rust									
Dag 3	7'	2'	8'	2'	7'	1'	6'	1'		34'
Dag 4	Rust									
Dag 5	8'	1'	8'	1'	8'	1'	6'	1'		34'
Dag 6	Rust									
Dag 7	Rust									

Week 7

Dag 1	8'	1'	8'	1'	8'	2'	6'	2'		36'
Dag 2	Rust									
Dag 3	8'	1'	8'	1'	8'	1'	8'	1'		36'
Dag 4	Rust									
Dag 5	10'	3'	8'	2'	8'	1'	7'	1'		40'
Dag 6	Rust									
Dag 7	Rust									

Week 8

Dag 1	9'	1'	9'	2'	8'	2'	8'	1'		40'
Dag 2	Rust									
Dag 3	10'	2'	10'	2'	9'	1'	9'	2'		45'
Dag 4	Rust									
Dag 5	12'	3'	12'	3'	12'	3'				45'
Dag 6	Rust									
Dag 7	Rust									

Week 9

Dag 1	10'	3'	10'	2'	10'	3'	10'	2'		50'
Dag 2	Rust									
Dag 3	12'	2'	12'	2'	10'	1'	10'	1'		50'
Dag 4	Rust									
Dag 5	15'	3'	15'	3'	15'	4'				55'
Dag 6	Rust									
Dag 7	Rust									

Week 10

Dag 1	18'	2'	18'	2'		45'
Dag 2	Rust					
Dag 3	45'					45'
Dag 4	Rust					
Dag 5	45'					45'
Dag 6	Rust					
Dag 7	Rust					