

# ~30 minuten aan 1 stuk in 10 weken~

1	5wandelen 1hollen 1w 1h 1w 2h 2w 2h 2w 3h 3w (tot.18 minuten)	11	2h 2w 2h 1w 2h 1w 2h 1w 2h 1w 2h 1w (totaal 22 min)	21	10h 2w 10h 2w 12h 1w (totaal 37 min)
2	5w 1h 1w 1h 1w 2h 2w 3h 3w 3h 3w (totaal 20 min)	12	1h 1w 2h 2w 4h 3w 4h 3w 5h 1w (totaal 26 min)	22	15h 2w 15h 2w (totaal 34 min)
3	30w (totaal 30 minuten)	13	2h 2w 3h 2w 5h 3w 5h 3w 5h 2w (totaal 32 min)	23	10h 1w 12h 1w 12h 1w (totaal 37 min)
4	5w 1h 1w 2h 2w 2h 2w 3h 3w 3h 3w (totaal 22 min)	14	2h 1w 3h 2w 6h 2w 6h 2w 7h 2w (totaal 33 min)	24	10h 1w 20h 1w (totaal 32 min)
5	5w 2h 2w 3h 3w 3h 3w 3h 3w (totaal 22 min)	15	2h 2w 4h 2w 5h 2w 6h 2w 7h 2w (totaal 34 min)	25	15h 2w 15h 2w (totaal 34 min)
6	5w 1h 1w 2h 2w 3h 3w 3h 3w 3h 3w (totaal 24 min)	16	2h 2w 3h 2w 5h 3w 5h 3w 5h 2w (totaal 32 min)	26	10h 1w 12h 1w 12h 1w (totaal 37 min)
7	5w 1h 1w 2h 2w 3h 3w 3h 3w 3h 2w (totaal 24 min)	17	2h 1w 3h 2w 6h 2w 6h 2w 7h 2w (totaal 33 min)	27	10h 1w 20h 1w (totaal 32 min)
8	2h 2w 2h 1w 2h 1w 2h 1w 2h 1w 2h 1w 2h 1w (totaal 22 min)	18	2h 2w 4h 2w 5h 2w 6h 2w 7h 2w (totaal 34 min)	28	23h 2w (totaal 25 min)
9	1h 1w 2h 2w 4h 3w 4h 3w 5h 1w (totaal 26 min)	19	5h 1w 6h 2w 7h 2w 8h 1w (totaal 32 min)	29	27h 2w (totaal 29 min)
10	5w 1h 1w 2h 2w 3h 3w 3h 3w 3h 2w (totaal 24 min)	20	8h 1w 8h 2w 8h 1w 8h 1w (totaal 37 min)	30	30hollen, Hoera! Het is gelukt!

