**LOOPSCHEMA 3de LEERJAAR**



Doel: na drie weken kan ik 10 minuten lopen zonder te stoppen of te stappen.

Tip: loop niet te snel. Loop op je eigen tempo. Zorg er gewoon voor dat je dit kan volhouden. Hoe snel je loopt, is niet belangrijk!

|  |  |
| --- | --- |
| Datum | Aantal minuten lopen |
| Maandag 27 april |  5 minuten |
| Donderdag 30 april |  6 minuten |
| Maandag 4 mei |  7 minuten |
| Donderdag 7 mei |  8 minuten |
| Maandag 11 mei |  9 minuten |
| Donderdag 14 mei  |  10 minuten |

