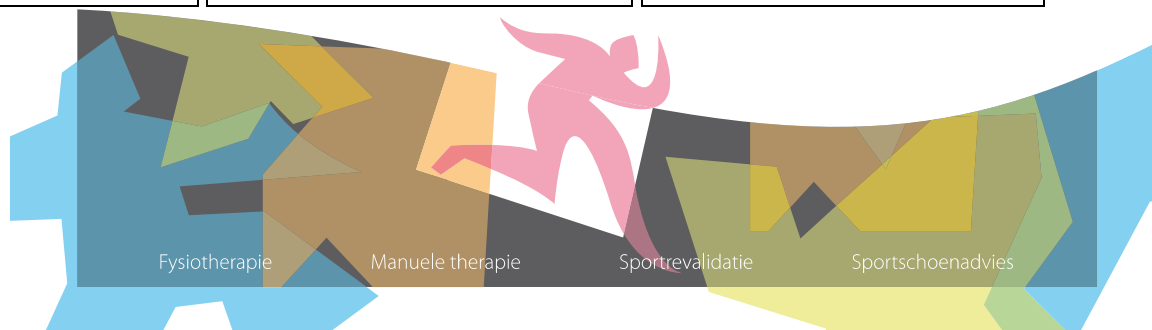


Revalidatie loopschema

Week	Dag 1	Dag 2
1	10-12 x: 1 min. lopen 2 min. wandelen	10-12 x: 1 min. lopen 2 min. wandelen
2	4-5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	4 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen
3	5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	4 - 5 x: 3 min. lopen 2 min. wandelen
4	4 x: 4 min. lopen 3 min. wandelen	4 x: 4 min. lopen 2 min. wandelen
5	4 x: 5 min. lopen 3 min. wandelen	2 x: 6 min. lopen 3 min. wandelen
6	2 x: 7 min. lopen 3 min. wandelen	15 min. lopen
7	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen
8	15 min. lopen	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen
9	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
10	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen



Sweelinckplein 46
2517 GP Den Haag

T 070 345 11 09
F 070 392 62 48
E info@fysioplein.nl
I fysioplein.nl

KVK 27344869
ABN AMRO 55.75.55.728
IBAN NL57ABNA0557555728
BIC ABNANL2A

Week	Dag 1	Dag 2
11	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen	15 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen
12	20 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 4 min. wandelen 15 min. lopen
13	20 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen	20 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. lopen
14	30 min. lopen	

 facebook.com/Fysioplein
 [@Fysioplein](https://twitter.com/Fysioplein)

Vestiging

Olof Palmestraat 22a
2616 LS Delft
T 088 008 84 30

