

# START TO WALK

MEER INFO OP [NINOVE.BE/START-TO-WALK](https://nino.be/start-to-walk)



## WEEK 3

**MAANDAG**

20 min wandelen  
2 min heel rustig wandelen  
x3

**DINSDAG**

rustdag

**WOENSDAG**

15 min intensief wandelen  
2 min heel rustig wandelen  
x4

**DONDERDAG**

rustdag

**VRIJDAG**

rustdag

**ZATERDAG**

30 min wandelen  
5 min heel rustig wandelen  
30 min wandelen

**ZONDAG**

rustdag