

Week	Dag	Herhalingen	Arbeid	
1	Maandag	12 keer	45 seconden	1,5
	Woensdag	8 keer	1 minuut	1,5
	Zaterdag	4 keer	1,5 minuut	1
2	Maandag	4 keer	1,5 minuut	1
	Woensdag	4 keer	2 minuten	1,5
	Zaterdag	4 keer	2 minuten	1
3	Maandag	4 keer	2 minuten	1
	Woensdag	5 keer	2 minuten	1
	Zaterdag	5 keer	2 minuten	1
4	Maandag	4 keer	3 minuten	1,5
	Woensdag	5 keer	3 minuten	1
	Zaterdag	5 keer	3 minuten	1
5	Maandag	2 keer	5 minuten	2 r
	Woensdag	2 keer	5 minuten	2 r
	Zaterdag	3 keer	5 minuten	2 r
6	Maandag	3 keer	5 minuten	1,5
	Woensdag	3 keer	5 minuten	1
	Zaterdag	4 keer	5 minuten	1
7	Maandag	2 keer	10 minuten	2 r
	Woensdag	2 keer	10 minuten	2 r
	Zaterdag	2 keer	10 minuten	1,5
8	Maandag	2 keer	10 minuten	1
	Woensdag	3 keer	10 minuten	2 r
	Zaterdag	3 keer	10 minuten	1,5
9	Maandag	3 keer	10 minuut	1
	Woensdag	2 keer	15 minuten	2 r
	Zaterdag	2 keer	15 minuten	1,5
10	Maandag	2 keer	15 minuten	1
	Woensdag	2 keer	15 minuten	0,5
	Zaterdag	1 keer	30 minuten	