

Stap je mee?

Weekschema per niveau



Niveau 8

Van 26 / 10 / ...2020... tot 1 / 11 / 2020

Week ...3...

Voorbeeld



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	<i>...Maandag...</i>	2500stappen <i>2330</i>stappen
2	<i>...Dinsdag...</i>	2000stappen <i>2115</i>stappen
3	<i>.....Woensdag.....</i>	2500stappen <i>2687</i>stappen
4	<i>.....Donderdag.....</i>	RUST	
5	<i>.....Vrijdag.....</i>	2500stappen <i>2397</i>stappen
6	<i>.....Zaterdag.....</i>	2000stappen <i>2154</i>stappen
7	<i>.....Zondag.....</i>	2500stappen <i>2417</i>stappen
		14000 stappen <i>14100</i>stappen

Niveau I

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	1000 stappen**stappen
2	1000 stappen**stappen
3	1000 stappen**stappen
4	1000 stappen**stappen
5	1000 stappen**stappen
6	1000 stappen**stappen
7	1000 stappen**stappen
		7000 stappenstappen

** = maximum 2x stoppen om te rusten

Niveau 2

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	1000 stappen*stappen
2	1000 stappen*stappen
3	1000 stappen*stappen
4	1000 stappen*stappen
5	1000 stappen*stappen
6	1000 stappen*stappen
7	1000 stappen*stappen
		7000 stappenstappen

* = maximum 1x stoppen om te rusten

Niveau 3

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	1000 stappenstappen
2	1000 stappenstappen
3	1000 stappenstappen
4	1000 stappenstappen
5	1000 stappenstappen
6	1000 stappenstappen
7	1000 stappenstappen
		7000 stappenstappen

Niveau 4

Van ... / ... / tot ... / ... /

Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	1500 stappenstappen
2	1000 stappenstappen
3	1500 stappenstappen
4	1000 stappenstappen
5	1500 stappenstappen
6	1000 stappenstappen
7	1500 stappenstappen
		9000 stappenstappen

Niveau 5

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	1500 stappenstappen
2	1500 stappenstappen
3	1500 stappenstappen
4	1500 stappenstappen
5	1500 stappenstappen
6	1500 stappenstappen
7	1500 stappenstappen
		10500 stappenstappen

Niveau 6

Van ... / ... / tot ... / ... /

Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	2000 stappenstappen
2	1500 stappenstappen
3	2000 stappenstappen
4	1500 stappenstappen
5	2000 stappenstappen
6	1500 stappenstappen
7	2000 stappenstappen
		12500 stappenstappen

Niveau 7

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	2000 stappenstappen
2	2000 stappenstappen
3	2000 stappenstappen
4	2000 stappenstappen
5	2000 stappenstappen
6	2000 stappenstappen
7	2000 stappenstappen
		14000 stappenstappen

Niveau 8

Van ... / ... / tot ... / ... /

Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	2500 stappenstappen
2	2000 stappenstappen
3	2500 stappenstappen
4	RUST	
5	2500 stappenstappen
6	2000 stappenstappen
7	2500 stappenstappen
		14000 stappenstappen

Niveau 9

Van ... / ... / tot ... / ... /

Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	3000 stappenstappen
2	2000 stappenstappen
3	3000 stappenstappen
4	RUST	
5	3000 stappenstappen
6	2000 stappenstappen
7	3000 stappenstappen
		16000 stappenstappen

Niveau 10

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	3000 stappenstappen
2	3000 stappenstappen
3	3000 stappenstappen
4	RUST	
5	3000 stappenstappen
6	3000 stappenstappen
7	3000 stappenstappen
		18000 stappenstappen

Niveau I I

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	4000 stappenstappen
2	RUST	
3	3000 stappenstappen
4	RUST	
5	4000 stappenstappen
6	RUST	
7	3000 stappenstappen
		14000 stappenstappen

Niveau 12

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	4000 stappenstappen
2	RUST	
3	4000 stappenstappen
4	RUST	
5	4000 stappenstappen
6	RUST	
7	4000 stappenstappen
		16000 stappenstappen

Niveau 13

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	4000 stappenstappen
2	RUST	
3	4000 stappenstappen
4	RUST	
5	4000 stappenstappen
6	RUST	
7	4000 stappenstappen
		16000 stappenstappen

Niveau 14

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	6000 stappenstappen
2	RUST	
3	4000 stappenstappen
4	RUST	
5	6000 stappenstappen
6	RUST	
7	4000 stappenstappen
		20000 stappenstappen

Niveau 15

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	6000 stappenstappen
2	RUST	
3	4000 stappenstappen
4	RUST	
5	6000 stappenstappen
6	RUST	
7	4000 stappenstappen
		20000 stappenstappen

Niveau 16

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	8000 stappenstappen
2	RUST	
3	4000 stappenstappen
4	RUST	
5	6000 stappenstappen
6	RUST	
7	4000 stappenstappen
		22000 stappenstappen

Niveau 17

Van ... / ... / tot ... / ... /

Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	8000 stappenstappen
2	RUST	
3	4000 stappenstappen
4	RUST	
5	8000 stappenstappen
6	RUST	
7	4000 stappenstappen
		24000 stappenstappen

Niveau 18

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	8000 stappenstappen
2	RUST	
3	8000 stappenstappen
4	RUST	
5	RUST	
6	8000 stappenstappen
7	RUST	
		24000 stappenstappen

Niveau 19

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	8000 stappenstappen
2	RUST	
3	6000 stappenstappen
4	RUST	
5	RUST	
6	10000 stappenstappen
7	RUST	
		24000 stappenstappen

Niveau 20

Van ... / ... / tot ... / ... /

Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	10000 stappenstappen
2	RUST	
3	5000 stappenstappen
4	RUST	
5	RUST	
6	10000 stappenstappen
7	RUST	
		25000 stappenstappen

Niveau 2 I

Van ... / ... / tot ... / ... /
Week



Dag	Weekdag	Doel	Aantal gezette stappen
1	10000 stappenstappen
2	RUST	
3	7000 stappenstappen
4	RUST	
5	RUST	
6	10000 stappenstappen
7	RUST	
		27000 stappenstappen

