

De Wandel Challenge

Je kunt de wandelingen op volgorde van de dagen doen of je kunt ervoor kiezen het in bingo-stijl te doen, waarbij je ieder hokje dat je hebt gedaan doorkruist. Als je voor deze laatste manier kiest, raad ik je aan om de wandelingen wel per week aan te houden, omdat ze steeds een beetje langer of intensiever worden. Voor de hondenbezitters: je hond kan altijd lekker met je mee. Ik wil je wel aanraden de stiltewandeling zonder je hond te doen. Alleen jij en je gedachtes.

Succes! Jij kan dit!

1 december	2 december	3 december	4 december	5 december
20 min wandelen in stilte	Ochtend wandeling	25 min wandelen in stilte	Heuvel wandeling	20 min interval wandeling
6 december	7 december	8 december	9 december	10 december
Podcast Wandeling	Verassings-wandeling	30 min wandelen in stilte	Avond wandeling	Wandelen met oefeningen
11 december	12 december	13 december	14 december	15 december
Wandelen in de natuur	Heuvel wandeling	35 min wandelen in stilte	Ochtend wandeling	Wandelen met stretchen
16 december	17 december	18 december	19 december	20 december
30 min interval wandeling	Muziek wandeling	Foto wandeling	40 min wandelen in stilte	Podcast wandeling
21 december	22 december	23 december	24 december	25 december
Wandelen met oefeningen	Samen wandelen	Avond wandeling	Lief zijn wandeling	20 min wandelen in stilte ✦
26 december	27 december	28 december	29 december	30 december
Samen wandelen ✦	Ochtend wandeling	Wandelen met stretchen	5 km wandeling	Foto wandeling
31 december	JIJ	KAN	DIT	!!
45 min wandelen in stilte				