

| Week 1 | Sport | Duur | Hartslag |
|---------------|--------------|-------------|-------------------------|
| Maandag | Hardlopen | 12 minuten | D1 - oefenen ademhaling |
| Dinsdag | Rustdag | | |
| Woensdag | Hardlopen | 12 minuten | D2 |
| Donderdag | Rustdag | | |
| Vrijdag | Rustdag | | |
| Zaterdag | Hardlopen | 12 minuten | D2 |
| Zondag | Rustdag | | |

| Week 2 | Sport | Duur | Hartslag |
|---------------|--------------|-------------|-------------------------|
| Maandag | Hardlopen | 14 minuten | D1 - oefenen ademhaling |
| Dinsdag | Rustdag | | |
| Woensdag | Hardlopen | 14 minuten | D2 |
| Donderdag | Rustdag | | |
| Vrijdag | Rustdag | | |
| Zaterdag | Hardlopen | 14 minuten | D2 |
| Zondag | Rustdag | | |

| Week 3 | Sport | Duur | Hartslag |
|---------------|--------------|-------------|-------------------------|
| Maandag | Hardlopen | 16 minuten | D1 - oefenen ademhaling |
| Dinsdag | Rustdag | | |
| Woensdag | Hardlopen | 16 minuten | D2 |
| Donderdag | Rustdag | | |
| Vrijdag | Rustdag | | |
| Zaterdag | Hardlopen | 16 minuten | D2 |
| Zondag | Rustdag | | |

| Week 4 | Sport | Duur | Hartslag |
|---------------|--------------|-------------|-------------------------|
| Maandag | Hardlopen | 18 minuten | D1 - oefenen ademhaling |
| Dinsdag | Rustdag | | |
| Woensdag | Hardlopen | 18 minuten | D2 |
| Donderdag | Rustdag | | |
| Vrijdag | Rustdag | | |
| Zaterdag | Hardlopen | 18 minuten | D2 |
| Zondag | Rustdag | | |

| Week 5 | Sport | Duur | Hartslag |
|---------------|--------------|-------------|-------------------------|
| Maandag | Hardlopen | 20 minuten | D1 - oefenen ademhaling |
| Dinsdag | Rustdag | | |
| Woensdag | Hardlopen | 20 minuten | D2 |
| Donderdag | Rustdag | | |
| Vrijdag | Rustdag | | |
| Zaterdag | Hardlopen | 20 minuten | D2 |
| Zondag | Rustdag | | |

| Week 6 | Sport | Duur | Hartslag |
|---------------|--------------|-------------|-------------------------|
| Maandag | Hardlopen | 22 minuten | D1 - oefenen ademhaling |
| Dinsdag | Rustdag | | |
| Woensdag | Hardlopen | 22 minuten | D2 |
| Donderdag | Rustdag | | |
| Vrijdag | Rustdag | | |
| Zaterdag | Hardlopen | 22 minuten | D2 |
| Zondag | Rustdag | | |