#13

Week van de Fitheid:
10.000 stappen

RAILSPORT

#Challenge

Zet 7 dagen lang achter elkaar iedere dag minstens 10.000 stappen. Ben jij meer een fietser? Ook dan dagen wij je deze week uit! 10 minuten fietsen (gemiddeld 18 á 20 km per uur) staat gelijk aan 1.500 stappen. Met één uur fietsen heb je dus bijna al de 10.000 stappen gehaald! Vind je zowel wandelen alsook fietsen leuk? Dan is combineren van deze twee beweegvormen ook mogelijk! Stuur jouw bewijsmateriaal na één week toe en claim jouw punten!

Let op: houdt de maatregelen van het RIVM in acht.
Een frisse neus halen kan, maar doe dit niet in een groep. Houd altijd afstand van anderen (minimaal 1,5 meter).