

WANDELTRAININGSSCHEMA

Duur: 16 weken. Einddoel: 4 dagen wandelen, per dag 30 km. Tempo: probeer een eigen ritme en snelheid te vinden, voorwaarde hierbij is dat u dit lang kunt volhouden.

Getraindheid: Als u kunt kiezen uit 30 km, 40 km of 50 km, dan is 30 km een goede keus voor de onervaren en beginnende wandelaar. Wandelen is ook een sport en vraagt veel van het lichaam. Deze belasting zit niet in de zwaarte, maar meer in de duur van de inspanning. Voor dit schema is enige getraindheid nodig. U moet hierbij denken aan regelmatig een stuk wandelen (5-15 km), fietsen of 1x per week een sport beoefenen.

Warming-up: De eerste kilometer begint u met een langzaam tempo.

Cooling-down: In de laatste kilometer laat u het tempo wat zakken en maakt u af en toe wat grote stappen. Ook kunt u na het wandelen 15 minuten gaan fietsen in de lichtste versnelling om de afvalstoffen in de spieren af te voeren. Af en toe een deskundig uitgevoerde massage is ook aan te bevelen.

Let op: Voordat u begint is het raadzaam uw huisarts te raadplegen, met name bij hart- en longproblemen, klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat en als u geen enkele ervaring heeft met sporten.

Bijzonderheden: Het schema kent 2 relatief lichte periodes, week 1-5 en week 9-11, en 2 zware periodes, week 6-8 en week 12-15. In de laatste week van het schema wordt behoorlijk gas teruggenomen zodat u uitgerust maar wel in goede conditie aan het wandelsportevenement kunt beginnen. Ook is het verstandig om in deze week goed te eten om energie op te bouwen voor het wandelsportevenement en om geen andere zware lichamelijke inspanning te verrichten.

Week 1: 10 km wandelen

Week 2: 15 km wandelen

Week 3: 15 km wandelen

Week 4: 20 km wandelen

Week 5: 20 km wandelen

Week 6: 2 x 15 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

Week 7: 2 x 20 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

Week 8: 2 x 20 km wandelen, 2 dagen aaneengesloten wandelen

Week 9: 25 km wandelen

Week 10: 30 km wandelen

Week 11: 30 km wandelen

Week 12: 2 x 25 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

Week 13: 2 x 25 km wandelen, 2 dagen aaneengesloten wandelen

Week 14: 2 x 30 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

Week 15: 2 x 30 km wandelen, 2 dagen aaneengesloten wandelen

Week 16: 2 x 15 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

Week 17: Het wandelsportevenement 4 x 30 km