

## WANDELTRAININGSSCHEMA

**Duur:** 16 weken. Einddoel: 4 dagen wandelen, per dag 50 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 50 km een goede keus voor de ervaren 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 flinke getraindheid nodig. U moet hierbij denken aan wekelijks een stuk wandelen (25-35 km), fietsen (60-80 km) of 2-3x per week een sport beoefenen waarin u aan uw conditie werkt. Ook zult u al over een stevig basistempo moeten beschikken.

**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:** 20 km wandelen

**Week 2:** 25 km wandelen

**Week 3:** 25 km wandelen

**Week 4:** 30 km wandelen

**Week 5:** 35 km wandelen

**Week 6:** 2 x 30 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

**Week 7:** 2 x 35 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

**Week 8:** 2 x 35 km wandelen, 2 dagen aaneengesloten wandelen

**Week 9:** 40 km wandelen

**Week 10:** 45 km wandelen

**Week 11:** 50 km wandelen

**Week 12:** 2 x 45 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

**Week 13:** 2 x 45 km wandelen, 2 dagen aaneengesloten wandelen

**Week 14:** 2 x 50 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

**Week 15:** 2 x 50 km wandelen, 2 dagen aaneengesloten wandelen

**Week 16:** 2 x 25 km wandelen, tussen beide tochten 1 of 2 rustdagen

**Week 17:** Het wandelsportevenement 4 x 50 km