



Wandelschema voor beginners (zeven weken)

Dit 7-wekenplan is ideaal voor ongetrainde mensen die met wandelen in vorm willen komen. Met dit schema kunt u wennen aan een wekelijkse trainingsroutine en dit uiteindelijk uitbouwen naar hardlopen. Als u zich aan dit schema houdt loopt u gemiddeld 3,5 uur per week. Deze hoeveelheid lichaamsbeweging is al voldoende om de eerste symptomen van hart- en vaatziekten, beroertes en diabetes af te wenden. Ook helpt het om uw bloeddruk en cholesterol te verlagen. U zult zich energiever voel en aan het eind van dit programma bent u in staat om probleemloos een stevige wandeling

Training: wandelen **Duur:** zeven weken **Weekschema:** vier tot vijf trainingen.

Eerste training: een kwartier wandelen **Trainingsdoel:** een uur wandelen

Week 1

Ma 15 minuten
Di 25 minuten
Wo Rust of 15 minuten
Do 25 minuten
Vrij Rust
Zat 35 minuten
Zon Rust

Totale tijd: 100-115 minuten
Afstand: 9-12,5 km

Week 2

Ma 15 minuten
Di 28 minuten
Wo Rust of 15 minuten
Do 28 minuten
Vrij Rust
Zat 38 minuten
Zon Rust

Totale Tijd: 109-124 minuten
Afstand: 8,5 -13,5 km

Week 3

Ma 20 minuten
Di 30 minuten
Wo Rust of 15 minuten
Do 30 minuten
Vrij Rust
Zat 40 minuten
Zon Rust

Totale tijd : 120-135 minuten
Afstand: 9,5-14,5 km

Week 4

Ma 20 minuten
Di 35 minuten
Woe Rust of 15 minuten
Do 35 minuten
Vrij Rust
Zat 45 minuten
Zon Rust

Totale tijd: 135-150 minuten
Afstand: 11-16 km

Week 5

Ma 20 minuten
Di 40 minuten
Woe Rust of 20 minuten
Do 40 minuten
Vrij Rust
Zat 50 minuten
Zon Rust

Totale tijd: 150-170 minuten
Afstand: 12-18 km

Week 6

Ma 20 minuten
Di 40 minuten
Woe Rust of 20 minuten
Do 40 minuten
Vrij Rust
Zat 55 minuten
Zon Rust

Totale tijd: 155-175 minuten
Afstand: 12,5 – 22km

Week 7

Ma 20 minuten
Di 45 minuten
Woe Rust of 20 minuten wandelen
Do 40 minuten
Vrij Rust
Zat 60 minuten
Zon Rust

Totale tijd: 165-185 min
Afstand: 15-25 km

Tips

- De wandelingen moeten in een stevig tempo worden afgelegd. Snelwandelen is overbodig, maar ga vooral niet slenteren.
- Versleten of slecht passende schoenen behoren tot de meest voorkomende oorzaken van beginnersblessures. Goede reden om te shoppen!
- Houd uw vorderingen bij, noteer achteraf hoe ver u heeft gelopen, hoe lang u erover hebt gedaan. De volgende training lijkt zo een stuk minder zwaar.