

## **Trainingsadvies : wandelen beginners**

FASE 1 : OPBOUW BASISCONDITIE (VOORBEREIDINGSFASE 1)  
(fit op stap wandelprogramma : 0 tot 10 km)

### **Wie en duur**

- Uitgangsniveau nul of heel laag
- Startersprogramma van 12 weken

### **Trainingsprincipes**

- Beter 3x per week trainen aan lagere intensiteit dan 2x per week aan hogere intensiteit. Verhoog eerst de frequentie van de trainingen, dan pas de duur
- Zorg voor voldoende rust (wandelen aan lage intensiteit mag in principe dagelijks)

### **Aantal trainingdagen per week**

- Minstens 3

### **Opbouw**

- Oplopend schema (voldoende herstel op vrije dagen) : geleidelijke opbouw van 3 tot 10 km

### **Trainingsvormen**

- Duurtraining : bij duurtraining wordt gebruik gemaakt van arbeid in gelijkmatige, beperkte belasting waarbij je voldoende zuurstof kan binnenhalen. Het vinden van het optimale tempo is noodzakelijk. Dit is makkelijk te controleren : de snelheid waarbij nog net een gesprek kan gevoerd worden ! (voldoende zuurstof) (intensiteit lager dan 75% van maximale hartfrequentie : u kunt al wandelend nog een gesprek voeren)
- Tempotraining : enkel naar het einde toe (vanaf week 9) wordt het tempo af en toe opgedreven. Er wordt getraind aan hartfrequenties van 75% van de maximale hartfrequentie of meer (snelle wandeling met zeer merkbare ademhaling, zonder buiten adem te geraken)
- De maximale hartfrequentie (HF) wordt als volgt berekend:  $220 - \text{uw leeftijd}$ . Dus voor iemand van 50 jaar bedraagt de maximale hartfrequentie  $220 - 50 = 170$ .

Vb. weekschema

Ma	rust
Di	training
Wo	rust
Do	training
Vr	rust
Za	training
Zo	rust

## Voorbeeld opbouw

<b>Week 1</b>	Training 1	3 km (HF 60%)
	Training 2	3 km (HF 65%)
	Training 3	30 minuten (HF 70%)
<b>Week 2</b>	Training 1	3,5 km (HF 65%)
	Training 2	3,5 km (HF 60%)
	Training 3	30 minuten (HF 70%)
<b>Week 3</b>	Training 1	4 km (HF 65%)
	Training 2	4 km (HF 60%)
	Training 3	35 minuten (HF 70%)
<b>Week 4</b>	Training 1	4,5 km (HF 65%)
	Training 2	4,5 km (HF 65%)
	Training 3	40 minuten (HF 70%)
<b>Week 5</b>	Training 1	5 km (HF 70%)
	Training 2	5 km (HF 65%)
	Training 3	50 minuten (HF 70%)
<b>Week 6</b>	Training 1	6 km (HF 70%)
	Training 2	5,5 km (HF 65%)
	Training 3	55 minuten (HF 70%)
<b>Week 7</b>	Training 1	6 km (HF 70%)
	Training 2	6,5 km (HF 65%)
	Training 3	60 minuten (HF 70%)
<b>Week 8</b>	Training 1	7 km (HF 70%)
	Training 2	6,5 km (HF 65%)
	Training 3	60 minuten (HF 70%)
<b>Week 9</b>	Training 1	7 km (HF 70%)
	Training 2	7,5 km (HF 75%)
	Training 3	60 minuten (HF 75%)
<b>Week 10</b>	Training 1	7,5 km (HF 70%)
	Training 2	8,5 km (HF 75%)
	Training 3	60 minuten (HF 75%)
<b>Week 11</b>	Training 1	8,5 km (HF 70%)
	Training 2	9 km (HF 75%)
	Training 3	70 minuten (HF 75%)
<b>Week 12</b>	Training 1	10 km (HF 70%)
	Training 2	10 km (HF 75%)
	Training 3	60 minuten (HF 80%)

HF 60%- 74%  
voeren

stevig tempo maar u kunt al wandelend nog een gesprek

HF >74%

zeer merkbare ademhaling, praten wordt moeilijk, lukt niet meer

## FASE 2 : OPBOUW NAAR CONDITIEPIEK (AFSTANDSPIEK : 10 TOT 60 KM)

### Wie ?

- Iedereen die voldoende basisconditie heeft en wenst op te bouwen naar een conditiepiek (afstandspiek van 60 km)

### Duur

2 periodes van 12 weken

- 1 x van 10 tot 35 km
- 1x van 35 tot 60 km

### Trainingsprincipes

Beperk het weektotaal aan kilometers. Zorg voor voldoende rust.  
Afwisseling tempotraining (interval) en duurtraining.

## Aantal trainingdagen per week

3

## Opbouw

In cycli van 3 weken. Na 2 intensieve trainingsweken volgt een week van relatieve rust.

## Trainingsvormen

Duurtraining gecombineerd met tempotraining

Vb wekschema

	Periode 1	Periode 2
<b>Ma</b>	Rust	Rust
<b>Di</b>	Duurtraining	Tempotraining
<b>Wo</b>	Rust	Rust
<b>Do</b>	Tempotraining	Duurtraining
<b>Vr</b>	Rust	Rust
<b>Za</b>	Duurtraining	Tempotraining
<b>Zo</b>	rust	Rust

Duurtraining : steady-state belasting : praten lukt nog net

Tempotraining : 75% of meer van maximale HF : zeer merkbare ademhaling, praten lukt niet meer

Vb. opbouw

Periode 1 : van 10 km tot 35 km (12 weken)

Week	Training 1	Training 2	Training 3
<b>Week 1</b>	10 km (HF 60%)	1 uur (HF 75%)	
			12 km (HF 60%)
<b>Week 2</b>	12 km (HF 65%)	1 uur (HF 75%)	
			14 km (HF 65%)
<b>Week 3</b>	10 km (HF 65%)	1 uur (HF 80%)	
			12 km (HF 65%)
<b>Week 4</b>	16 km (HF 65%)	1 uur (HF 80%)	
			18 km (HF 65%)
<b>Week 5</b>	18 km (HF 65%)	1 uur (HF 85%)	
			20 km (HF 65%)
<b>Week 6</b>	16 km (HF 65%)	1.30 uur (HF 75%)	
			16 km (HF 65%)
<b>Week 7</b>	25 km (HF 65%)	1.30 uur (HF 75%)	
			25 km (HF 65%)
<b>Week 8</b>	25 km (HF 70%)	1.30uur (HF 80%)	
			25 km (HF 70%)
<b>Week 9</b>	15 km (HF 70%)	1 uur (HF 75%)	
			15 km (HF 75%)

<b>Week 10</b>	Training 1	25 km (HF 70%)
	Training 2	1.30uur (HF 80%)
	Training 3	30 km(HF 70%)
<b>Week 11</b>	Training 1	30 km (HF 70%)
	Training 2	1.30uur (HF 80%)
	Training 3	35 km (HF 70%)
<b>Week 12</b>	Training 1	15 km (HF 70%)
	Training 2	1 uur (HF 80%)
	Training 3	35 km(HF 65%)

Periode 2 : van 35 km tot 60 km (12 weken)

<b>Week 1</b>	Training 1	1 uur (HF 75%)
	Training 2	35 km (HF 65%)
	Training 3	1 uur (HF 80%)
<b>Week 2</b>	Training 1	1.30 uur (HF 75%)
	Training 2	40 km (HF 65%)
	Training 3	1.30 uur (HF 75%)
<b>Week 3</b>	Training 1	1.30 uur (HF 75%)
	Training 2	25 km (HF 70%)
	Training 3	1.30 uur (HF 75%)
<b>Week 4</b>	Training 1	1.30uur (HF 75%)
	Training 2	45 km (HF 65%)
	Training 3	1.30uur (HF 75%)
<b>Week 5</b>	Training 1	1.30 uur (HF 80%)
	Training 2	45 km (HF 65%)
	Training 3	1.30 uur (HF 80%)
<b>Week 6</b>	Training 1	1.30 uur (HF 75%)
	Training 2	30 km (HF 65%)
	Training 3	1.30 uur (HF 75%)
<b>Week 7</b>	Training 1	2 uur (HF 75%)
	Training 2	50 km (HF 65%)
	Training 3	2 uur (HF 75%)
<b>Week 8</b>	Training 1	2 uur (HF 75%)
	Training 2	50 km (HF 65%)
	Training 3	2 uur (HF 75%)
<b>Week 9</b>	Training 1	1.30 uur (HF 70%)
	Training 2	30 km (HF 65%)
	Training 3	1.30 uur (HF 75%)
<b>Week 10</b>	Training 1	2 uur (HF 75%)
	Training 2	60 km (HF 65%)
	Training 3	2 uur (HF 70%)
<b>Week 11</b>	Training 1	2 uur (HF 75%)
	Training 2	40 km (HF 70%)
	Training 3	2 uur (HF 70%)
<b>Week 12</b>	Training 1	1.30 uur (HF 70%)
	Training 2	60 km (HF 65%)
	Training 3	1.30 uur (HF 65%)

Indien de genomen sprongen te groot zijn kan makkelijk afgedaald worden door het schema niet gedurende 12 maar telkens gedurende 24 weken te volgen. Er worden dan steeds 2 weken na elkaar dezelfde 3 trainingen afgewerkt !

Vragen betreffende dit schema  
 VWJL- Ambachtenlaan 4 – 9880 Aalter  
[www.vwjl.be](http://www.vwjl.be)  
 informatie over hoe en waar wandelen : [www.gezondopstap.be](http://www.gezondopstap.be)