

**Wandelschema:
van 0 naar 10 kilometer**

ZorgSaam
Nijverdal - Hellendoorn

Trainingsschema

	training 1	training 2	training 3
week 1	4x 5 min. tempo 1 2 min. heel rustig	4x 5 min. tempo 1 2 min. heel rustig	4x 5 min. Tempo 1 2 min. heel rustig
week 2	5x 5 min. tempo 1 2 min. heel rustig	3x 10 min. tempo 1 2 min. heel rustig	5x 5 min. tempo 1 2 min. heel rustig
week 3	4x 10 min. tempo 1 2 min. heel rustig	3x 15 min. tempo 1 2 min. heel rustig	4x 10 min. tempo 1 2 min. heel rustig
week 4	2x 15 min. tempo 1 2 min. heel rustig	2x 20 min. tempo 1 3 min. heel rustig	2x 15 min. tempo 1 2 min. heel rustig
week 5	2x 20 min. 1 2 min. heel rustig	2x 25 min. tempo 1 3 min. heel rustig	2x 20 min. tempo 1 2 min. heel rustig
week 6	2x 25 min. tempo 1 2 min. heel rustig	2x 30 min. tempo 1 5 min. heel rustig	15 min. tempo 1 10 min. tempo 2 3 min. heel rustig 15 min. tempo 1
week 7	2 min. rustig 45 min. tempo 1 2 min. rustig	2x 25 min. tempo 1 2 min. heel rustig	20 min. tempo 1 10 min. tempo 2 2 min. rustig 20 min. tempo 1
week 8	10 min. Tempo 1 5 min. heel rustig 50 min. tempo 1	2x 30 min. tempo 1 2 min. heel rustig	10 min. tempo 1 5 min. heel rustig 50 min. tempo 1

	training 1	training 2	training 3
week 9	20 min. tempo 1 20 min. Tempo 2 30 min. tempo 1	30 min. Vaartspel	20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 70 min. tempo 1
week 10	20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. tempo 1	30 min. Vaartspel	20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 70 min. tempo 1
week 11	20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. tempo 2	2x 20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig	20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 80 min. tempo 1
week 12	20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. tempo 2	40 min. vaartspel	10 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 90 min. tempo 1
week 13	20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. tempo 2	2x 20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig	10 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 100 min. tempo 1
week 14	20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. tempo 2	30 min. Vaartspel	10 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 100 min. tempo 1
week 15	20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. tempo 2	2x 20 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig	10 min. tempo 1 2-5 min. heel rustig 110 min. tempo 1
week 16	45 min. tempo 1	30 min. tempo 1 als je zin hebt.	 10 kilometer

Uitleg:

Wil je alleen je conditie verbeteren en binnen 8 weken een uur aaneen kunnen wandelen, volstaat ook het eerste deel van dit schema. Ben je een gevorderde loper en kun je al een uur aaneen wandelen, dan mag je ook starten in week 8.

Tempo 1= ontspannen wandeltempo, je mag hiervan niet buiten adem raken of gaan hijgen

Tempo 2= dit is een vlot wandeltempo dat iets hoger ligt dan tempo 1, je mag hierbij wel iets buiten adem raken.

Vaartspel is een duurtraining met verschillende tempo's, waarbij vooral op gevoel wordt gelopen.

Enkele voorbeelden: loop bewust een aantal heuvels in tempo omhoog, daarna enkele minuten rustig wandelen, of loop tussen 2 lantarenpalen een hoog tempo en tussen de volgende lantarenpalen weer rustig.

ZorgSaam

Nijverdalen - Hellendoorn

www.zorgsaamloperscompany.nl

