

Sportief op Stap wandeltraining

www.sportiefopstapwandeltraining.nl

Van 10 naar 50 km

Red je de 10 kilometer en ben je er klaar voor om naar een langere afstand toe te werken? Trek daar dan zo'n drie maanden voor uit.

Hoeveel tijd je precies nodig hebt, hangt af van je conditie, leeftijd, aanleg en wandelervaring, maar voor een sportief iemand met wandelervaring moet 12 weken voldoende zijn. Je traint dan twee á drie keer per week: minimaal één keer per week een lange, rustige duurtraining en één korte wat intensievere training. Doe ook trainingen met intensievere stukjes. Het schema bouw je geleidelijk op. In het begin verleng je de lange duurtrainingen met een half uur. Later met 5 km en als je verder gevorderd bent, kun je ophogen met 10 km per keer (bijv. van 30 naar 40 km). Je kunt dit schema volgen.

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	Rustig tempo 60 min.		Lang rustig tempo 90 min.
2	Rustig tempo 45 min.	Gemiddeld tempo 30 min.	Lang rustig tempo 120 min.
3	Rustig tempo 60 min.		Lang rustig tempo 150 min.
4	Rustig tempo 45 min.	Gemiddeld tempo 45 min.	Lang rustig tempo 180 min.
5	Rustig tempo 60 min.		Lang rustig tempo 120 min.
6	Vaartspel 60 min.	Rustig tempo 45 min.	Lang rustig tempo 20 km
7		Rustig tempo 60 min.	Lang rustig tempo 25 km
8	Vaartspel 90 min.	Rustig tempo 45 min.	Lang rustig tempo 30 km
9		Rustig tempo 60 min.	Lang rustig tempo 120 min.
10	Vaartspel 60 min.	Rustig tempo 45 min.	Lang rustig tempo 40 km
11	Interval hoog tempo (95%) 3x15 min.	Rustig tempo 60 min.	Lang rustig tempo 120 min.

Sportief op Stap wandeltraining

www.sportiefopstapwandeltraining.nl

12	Rustig tempo 30 min.	Rustig wandelen 15 min.	50 kilometer, succes!
-----------	-------------------------	----------------------------	----------------------------------

* een vaartspeltraining (Zweeds: fartlek) is een soort training waarbij je zelf bepaalt met welke snelheid je loopt en hoe. Er is geen vaste structuur en zelf bepaal je hoe je de training invult. Versnel bijvoorbeeld tot het bankje verderop en doe het dan weer rustig aan.