

8 weken Trainingsplan



Voor een 100 km wandelweek is een voorbereiding van 8 weken (2 maanden) ideaal. Je bouwt rustiger op, hebt minder kans op blessures en komt veel fitter aan de start.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	2min rennen 1min wandelen 8x	Bootcamp/ Kracht	Rust	7km wandelen	Bootcamp/ Kracht	10km wandelen	Rust
2	3min rennen 1min wandelen 8x	Bootcamp/ Kracht	Rust	5km wandelen	Bootcamp/ Kracht	12km wandelen	Rust
3	2km rennen	Bootcamp/ Kracht	Rust	8km wandelen	Bootcamp/ Kracht	14km wandelen	Rust
4	3km rennen	Bootcamp/ Kracht	Rust	6km wandelen	Bootcamp/ Kracht	15km wandelen	Rust
5	3,5km rennen	Bootcamp/ Kracht	Rust	9km wandelen	Bootcamp/ Kracht	16km wandelen	Rust
6	4km rennen	Bootcamp/ Kracht	Rust	7km wandelen	Bootcamp/ Kracht	17km wandelen	Rust
7	5km rennen	Bootcamp/ Kracht	Rust	10km wandelen	Bootcamp/ Kracht	18km wandelen	Rust
8	5km wandelen	Bootcamp/ Kracht	Rust	8km wandelen	Bootcamp/ Kracht	10km wandelen	Rust

Start met een warming-up en maak je geen zorgen over de snelheid!

De 6 krachttoefeningen voor

bergwandelaars



Lunges
eventueel met
dumbbels



Squats
eventueel met
barbel



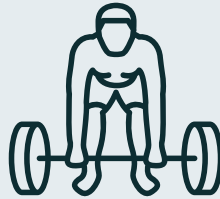
**Step-ups/
Step-down**



Plank



Calfraises



Deadlift

Let op techniek!

Trainingsadvies

Voer deze oefeningen 2 keer per week uit. Begin met je eigen lichaamsgewicht en voeg pas extra gewicht toe als je de techniek goed beheerst. Focus op een rustige, gecontroleerde uitvoering: kwaliteit is belangrijker dan zwaar trainen.



**Bonus: evenwicht
oefeningen**

Side note: Hardlopen

Hardlopen is een uitstekende manier om je conditie en uithoudingsvermogen te verbeteren. Het is daarom een waardevolle aanvulling op je wandeltraining. Houd er wel rekening mee dat hardlopen blessuregevoeliger is dan wandelen, vooral als je net begint.

Bouw het rustig op en luister goed naar je lichaam. Voel je pijn (dus niet alleen normale spiervermoeidheid), stop dan met hardlopen en geef je lichaam de tijd om te herstellen. Investeer daarnaast in een paar goede hardloopschoenen die passen bij jouw loopstijl. Tot slot kan hardlopen op een zachte ondergrond, zoals een bospad of gravelpad, helpen om de belasting op je gewrichten te verminderen en het risico op blessures te verkleinen.