



Doel van het trainingsprogramma is het uitwandelen van een afstand van 5 of 10 kilometer in 16 weken

Week 1 t/m 8

	training		
week 1, vanaf 7 oktober	4x 5 min. tempo 1 2 min. oefeningen	20 min.	
week 2	5x 5 min. tempo 1 2 min. oefeningen	25 min	
week 3	3x 10 min. tempo 1 2 min. oefeningen	30 min	Langzamere groepen kunnen ook in meerdere blokken opdelen indien nodig.
week 4	2x 15 min. tempo 1 2 min. oefeningen	30 min.	
week 5	2x 20 min. tempo 1 2 min. oefeningen	40 min	
week 6	2x 25 min. tempo 1 2 min. oefeningen	50 min.	Kijk wat de langzamere groepen kunnen en zonedig aanpassen naar korter
week 7	10 min. tempo 1 5 min. oefeningen 40 min. tempo 1	50 min.	
week 8	10 min. tempo 1 5 min. oefeningen 50 min. tempo 1	60 min.	Langzamere groepen aanpassen naar eigen mogelijkheden



Week 9 t/m 16

week 9	10 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1	70 min.	Langzamere groepen aanpassen naar eigen mogelijkheden.
week 10	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1	80 min.	
week 12	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 2	80 min.	
week 13	30 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1	90 min.	
week 14	40 min. Tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 2	100 min.	
week 15	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1	80 min.	



week 16	45 min. tempo 1	30 min. tempo 1 als je zin hebt.	10 kilometer evenement
---------	-----------------	-------------------------------------	---------------------------

Uitleg van de niveaus

In dit schema wordt gewerkt met oefeningen wandelen en tempo 1

Tempo 1 is een rustig wandeltempo. Daarbij gaat men licht hijgen. Is dit bij bepaalde deelnemers overmatig het geval, maar ze dan tot rustiger lopen. Na verloop van tijd kun je prima inschatten wat een deelnemer aan kan.

Differentiatie

Het verschil in niveau in de groep kan groot zijn. De werving is gericht op mensen die nu nog niet/nauwelijks wandelen. Er kunnen echter ook deelnemers aanhaken die al meer conditie hebben. Leidend is het doel, namelijk mensen met weinig conditie motiveren.

Deelnemers met meer conditie kunnen:

- de te lopen afstanden sneller lopen
- doorlopen en terugkomen op signaal (stofzuigen)
- of ervoor kiezen later in het schema aan te haken