



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

Week 1 t/m 8

	training 1	training 2	training 3
week 1, vanaf 7 oktober	4x 5 min. tempo 1 2 min. oefeningen	4x 5 min. tempo 1 2 min. oefeningen	4x 5 min. tempo 1 2 min. oefeningen
week 2	5x 5 min. tempo 1 2 min. oefeningen	3x 10 min. tempo 1 2 min. oefeningen	5x 5 min. tempo 1 2 min. oefeningen
week 3	3x 10 min. tempo 1 2 min. oefeningen	3x 15 min. tempo 1 2 min. oefeningen	3x 10 min. tempo 1 2 min. oefeningen
week 4	2x 15 min. tempo 1 2 min. oefeningen	2x 20 min. tempo 1 3 min. oefeningen	2x 15 min. tempo 1 2 min. oefeningen
week 5	2x 20 min. tempo 1 2 min. oefeningen	2x 25 min. tempo 1 3 min. oefeningen	2x 20 min. tempo 1 2 min. oefeningen
week 6	2x 25 min. tempo 1 2 min. oefeningen	2x 30 min. tempo 1 5 min. oefeningen	2x 25 min. tempo 1 2 min. oefeningen
week 7	10 min. tempo 1 5 min. oefeningen 40 min. tempo 1	2x 20 min. tempo 1 2 min. oefeningen	10 min. tempo 1 5 min. oefeningen 40 min. tempo 1
week 8	10 min. tempo 1 5 min. oefeningen 50 min. tempo 1	2x 25 min. tempo 1 3 min. oefeningen	10 min. tempo 1 5 min. oefeningen 50 min. tempo 1



Week 9 t/m 16

week 9	10 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1	2x 30 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen	10 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1
week 10	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1	2x 35 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1
week 12	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 2	2x 40 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 80 min. tempo 1
week 13	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1	2x 25 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen	10 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 90 min. tempo 1
week 14	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 2	2x 30 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen	10 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 100 min. tempo 1
week 15	20 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 60 min. tempo 1	2x 35 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen	10 min. tempo 1 2-5 min. oefeningen 110 min. tempo 1
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