

TRAININGSSCHEMA BEGINNERS

DAGEN	AANTAL MINUTEN				UIT TE VOEREN OPDRACHT WEEK 1-3
	REC	EXT	INT	TOT	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	30			30	Half uur wandelen, flink doorstappen
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	8	4		12	4 x (2 minuten wandelen, 1 minuut ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	10	5		15	5 x (2 minuten wandelen, 1 minuut ontspannen lopen)
Zondag				0	Rustdag
MINUTEN	48	9	0	57	
PROCENT	84	16	0	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	8	8		16	4 x (2 minuten wandelen, 2 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	8	8		16	4 x (2 minuten wandelen, 2 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	10	10		20	5 x (2 minuten wandelen, 2 minuten ontspannen lopen)
Zondag				0	Rustdag of fietsen
MINUTEN	26	26	0	52	
PROCENT	50	50	0	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	10	10		20	5 x (2 minuten wandelen, 2 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	8	12		20	4 x (2 minuten wandelen, 3 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	9	9	2	20	3 x (2 minuten wandelen, 3 minuten ontspannen lopen) 1 minuut snel lopen , 3 minuten wandelen, 1 minuut snel lopen
Zondag				0	Rustdag of fietsen
MINUTEN	27	31	2	60	
PROCENT	45	52	3	100	

Loop steeds zo dat U zich nog prettig voelt pols ongeveer 160 minus leeftijd.

TRAININGSSCHEMA BEGINNERS

DAGEN	AANTAL MINUTEN				UIT TE VOEREN OPDRACHT WEEK 4-6
	REC	EXT	INT	TOT	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	10	15		25	5 x (2 minuten wandelen, 3 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	8	16		24	4 x (2 minuten wandelen, 4 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	60			60	1 uur stevig doorwandelen of fietsen
Zondag				0	Rustdag
MINUTEN	78	31	0	109	
PROCENT	72	28	0	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	15	15		30	5 x (3 minuten wandelen, 3 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	15	15		30	5 x (3 minuten wandelen, 3 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	10	20		30	5 x (2 minuten wandelen, 4 minuten ontspannen lopen)
Zondag				0	Rustdag of fietsen
MINUTEN	40	50	0	90	
PROCENT	44	56	0	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	10	20		30	5 x (2 minuten wandelen, 4 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	8	20		28	4 x (2 minuten wandelen, 5 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	4	10	10	24	2 x (2 minuten wandelen, 5 minuten ontspannen lopen) Aansluitend 10 minuten snel lopen
Zondag				0	Rustdag of fietsen
MINUTEN	22	50	10	82	
PROCENT	27	61	12	100	

Voelt U ergens pijn verlaag dan het tempo.

TRAININGSSCHEMA BEGINNERS

DAGEN	AANTAL MINUTEN				UIT TE VOEREN OPDRACHT WEEK 7-9
	REC	EXT	INT	TOT	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	10	25		35	5 x (2 minuten wandelen, 5 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	10	25		35	5 x (2 minuten wandelen, 5 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	16	24		40	8 x (2 minuten wandelen, 3 minuten ontspannen lopen)
Zondag				0	Rustdag
MINUTEN	36	74	0	110	
PROCENT	33	67	0	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	8	24		32	4 x (2 minuten wandelen, 6 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	8	24		32	4 x (2 minuten wandelen, 6 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	6	18	8	32	3 x (2 minuten wandelen, 6 minuten ontspannen lopen) Aansluitend 1 km lopen in 8 minuten
Zondag				0	Rustdag of fietsen
MINUTEN	22	66	8	96	
PROCENT	23	69	8	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	8	24		32	4 x (2 minuten wandelen, 6 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	8	24		32	4 x (2 minuten wandelen, 6 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	8	24		32	4 x (2 minuten wandelen, 6 minuten ontspannen lopen)
Zondag	8	24		32	4 x (2 minuten wandelen, 6 minuten ontspannen lopen)
MINUTEN	32	96	0	128	
PROCENT	25	75	0	100	

Loop niet kort en snel , maar lang en langzaam.De duur van de training en de hartslag zijn belangrijk.

TRAININGSSCHEMA BEGINNERS

DAGEN	AANTAL MINUTEN				UIT TE VOEREN OPDRACHT WEEK 10-12
	REC	EXT	INT	TOT	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	8	32		40	4 x (2 minuten wandelen, 8 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	10	30		40	5 x (2 minuten wandelen, 6 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	8	32		40	4 x (2 minuten wandelen, 8 minuten ontspannen lopen)
Zondag	10		15	25	10 minuten doorstappen + 2 km lopen in 15 minuten
MINUTEN	36	94	15	145	
PROCENT	25	65	10	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	6	30		36	3 x (2 minuten wandelen, 10 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	8	32		40	4 x (2 minuten wandelen, 8 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	6	30		36	3 x (2 minuten wandelen, 10 minuten ontspannen lopen)
Zondag	30	30		60	6 x (5 minuten wandelen, 5 minuten ontspannen lopen)
MINUTEN	50	122	0	172	
PROCENT	29	71	0	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	6	36		42	3 x (2 minuten wandelen, 12 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	6	30		36	3 x (2 minuten wandelen, 10 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	6	36		42	3 x (2 minuten wandelen, 12 minuten ontspannen lopen)
Zondag	10		15	25	2 x (5 minuten wandelen, 1 km snel lopen)
MINUTEN	28	102	15	145	
PROCENT	19	70	10	100	

Blijf rustig opbouwen, ook al denk je dat je al sneller kan.

TRAININGSSCHEMA BEGINNERS

DAGEN	AANTAL MINUTEN				UIT TE VOEREN OPDRACHT WEEK 13-15
	REC	EXT	INT	TOT	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	4	30		34	2 x (2 minuten wandelen, 15 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	9	45		54	3 x (3 minuten wandelen, 15 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	10	40		50	2 x (5 minuten wandelen, 20 minuten ontspannen lopen)
Zondag	9	45		54	3 x (3 minuten wandelen, 15 minuten ontspannen lopen)
MINUTEN	32	160	0	192	
PROCENT	17	83	0	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	6	40		46	2 x (3 minuten wandelen, 20 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	8	40		48	4 x (2 minuten wandelen, 10 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	16	40		56	8 x (2 minuten wandelen, 5 minuten ontspannen lopen)
Zondag	10		30	40	10 minuten wandelen + 30 minuten in stevig tempo lopen
MINUTEN	40	120	30	190	
PROCENT	21	63	16	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	6	45		51	3 x (2 minuten wandelen, 15 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	4	40		44	2 x (2 minuten wandelen, 20 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	9	60		69	3 x (3 minuten wandelen, 20 minuten ontspannen lopen)
Zondag	8	40		48	4 x (2 minuten wandelen, 10 minuten ontspannen lopen)
MINUTEN	27	185	0	212	
PROCENT	13	87	0	100	

Blijf ontspannen lopen, ook als U sneller kan, kwetsuren zijn sneller opgelopen als genezen.

TRAININGSSCHEMA BEGINNERS

DAGEN	AANTAL MINUTEN				UIT TE VOEREN OPDRACHT WEEK 16-18
	REC	EXT	INT	TOT	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	6	50		56	2 x (3 minuten wandelen, 25 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	4	40		44	2 x (2 minuten wandelen, 20 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	6	50		56	2 x (3 minuten wandelen, 25 minuten ontspannen lopen)
Zondag	10		50	60	2 x (5 minuten wandelen, 3 km lopen in stevig tempo)
MINUTEN	26	140	50	216	
PROCENT	12	65	23	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	10	30		40	10 minuten wandelen, 30 minuten ontspannen lopen
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	12	40		52	4 x (3 minuten wandelen, 10 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	10	35		45	10 minuten wandelen, 35 minuten ontspannen lopen
Zondag	12	45		57	3 x (4 minuten wandelen, 15 minuten ontspannen lopen)
MINUTEN	44	150	0	194	
PROCENT	23	77	0	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	10	35		45	10 minuten wandelen, 35 minuten ontspannen lopen
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	12	40		52	4 x (3 minuten wandelen, 10 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	10	40		50	10 minuten wandelen, 40 minuten ontspannen lopen
Zondag	10		40	50	2 x (5 minuten wandelen, 20 minuten stevig doorlopen)
MINUTEN	42	115	40	197	
PROCENT	21	58	20	100	

Geduld is de garantie voor blijvend succes, aarzel niet om soms een stap terug te zetten.

TRAININGSSCHEMA BEGINNERS

DAGEN	AANTAL MINUTEN				UIT TE VOEREN OPDRACHT WEEK 19-21
	REC	EXT	INT	TOT	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	10	45		55	10 minuten wandelen, 45 minuten ontspannen lopen.
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	9	45		54	3 x (3 minuten wandelen, 15 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	10	50		60	10 minuten wandelen, 50 minuten ontspannen lopen.
Zondag	20		60	80	2 x (10 minuten wandelen, 30 minuten lopen in stevig tempo)
MINUTEN	49	140	60	249	
PROCENT	20	56	24	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag	9	30		39	3 x (3 minuten wandelen, 10 minuten ontspannen lopen)
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag	10	40		50	2 x (5 minuten wandelen, 20 minuten ontspannen lopen)
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag	10	30		40	10 minuten wandelen, 30 minuten ontspannen lopen
Zondag	10		60	70	10 minuten wandelen , 60 minuten lopen in stevig tempo
MINUTEN	39	100	60	199	
PROCENT	20	50	30	100	
Maandag				0	Rustdag
Dinsdag		40		40	40 minuten ontspannen lopen
Woensdag				0	Rustdag
Donderdag		50		50	50 minuten ontspannen lopen
Vrijdag				0	Rustdag
Zaterdag		20		20	20 minuten ontspannen lopen
Zondag	10		60	70	10 minuten loslopen, dan 60 minuten in stevig tempo
MINUTEN	10	110	60	180	
PROCENT	6	61	33	100	

Proficiat, U kan nu 1 uur lopen, aansluiten bij een club ligt nu binnen Uw mogelijkheden.