



Trainingsprogramma van 25 kilometer in 16 weken

Dit opbouwschema is zo opgebouwd dat je in 16 weken de wandelafstand zo opbouwt dat je genoeg kilometers hebt gewandeld om de HomeWalk te kunnen uitlopen.

Om deze wandeltocht te kunnen volbrengen is een goede conditie nodig. Dit schema gaat er vanuit dat je nu al zonder problemen 30 minuten kunt wandelen. Lukt je dit nog niet, dan is het verstandig om daar eerst naartoe te gaan werken.

Je trainingen kan je het beste zoveel mogelijk verspreiden over de week, zodat er regelmatig twee of meer rustdagen tussen zitten.

Probeer als het mogelijk is enkele trainingen te doen in een omgeving die gelijk is aan de wandelomstandigheden van de HomeWalk.

Wanneer een wandeling niet lekker verloopt probeer dan niet ten koste wat het kost deze te voltooien. Neem wat extra rustdagen en vervolg het wandelschema in een iets rustiger tempo. Je wandelt tenslotte voor je plezier.

In de twee weken voor de HomeWalk doe je weinig, zo voorkom je dat je net voor de grote wandeltocht misschien een nare blessure oploopt.

Naast het wandelen is het goed om de bovenbeenspieren te trainen. Een paar oefeningen die daar goed voor zijn zie je hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=0i5RxaEd5Yk>

Veel succes!

Week	Dag 1	Dag 2
1	30 minuten wandelen	30 minuten wandelen
2	30 minuten wandelen	45 minuten wandelen
3	45 minuten wandelen	60 minuten wandelen
4	30 minuten met interval	5 km wandelen
5	60 minuten wandelen	6 km wandelen
6	60 minuten wandelen	8 km wandelen
7	60 minuten wandelen	10 km wandelen
8	45 minuten met interval	5 km wandelen
9	60 minuten wandelen	12 km wandelen
10	60 minuten wandelen	15 km wandelen
11	60 minuten wandelen	17 km wandelen
12	45 minuten met interval	20 km wandelen
13	60 minuten wandelen	10 km wandelen
14	60 minuten wandelen	22 km wandelen
15	60 minuten wandelen	25 km wandelen
16	45 minuten met interval	25 km wandelen

Intervaltraining 30 minuten:

- 10 minuten rustig tempo om in te lopen.
- Daarna 2 minuten verhoogd tempo afgewisseld met 3 minuten rustig tempo, herhaal dit 3 keer.
- De laatste 5 minuten loop je in rustig tempo.

Intervaltraining 45 minuten:

- 10 minuten rustig tempo om in te lopen.
- Daarna 2 minuten verhoogd tempo afgewisseld met 3 minuten rustig tempo, herhaal dit 5 keer.
- De laatste 10 minuten loop je in rustig tempo.