

## **Trainingsschema 50 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 twee uur kunt wandelen. Lukt je dit nog niet, dan is het verstandig om daar eerst naartoe te gaan werken.

Om de trainingen effectief en leuk te laten zijn, een paar tips:

- Begin langzaam aan de wandeltocht. Een goede warming-up zorgt dat je langer en pijnloos wandelt.
- Kies mooie routes. Er zijn heel veel leuke wandelroutes te vinden op [wandelzoekpagina.nl](http://wandelzoekpagina.nl), [klompenpaden.nl](http://klompenpaden.nl) en [wandelnet.nl](http://wandelnet.nl).
- Rust niet te snel. Zodra je benen moe worden, ben je geneigd te gaan zitten om te rusten. Doe dit niet! Probeer ongeveer op de helft van de afstand pas de eerste rust te nemen. Worden je benen moe? Ga dan iets rustiger wandelen, zo rust je terwijl je loopt.
- Eet en drink goed en voldoende. Neem voldoende water, fruit, boterhammen, dropjes en koekjes mee voor onderweg. Probeer ieder uur iets te eten en regelmatig een slok water te drinken.
- Je trainingen kun 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!

<b>Week</b>	<b>Dag 1</b>	<b>Dag 2</b>
1	60 minuten wandelen	10 km wandelen
2	60 minuten wandelen	12 km wandelen
3	60 minuten wandelen	15 km wandelen
4	45 minuten met interval	18 km wandelen
5	60 minuten wandelen	20 km wandelen
6	60 minuten wandelen	23 km wandelen
7	60 minuten wandelen	27 km wandelen
8	45 minuten met interval	15 km wandelen
9	60 minuten wandelen	30 km wandelen
10	60 minuten wandelen	33 km wandelen
11	60 minuten wandelen	37 km wandelen
12	45 minuten met interval	40 km wandelen
13	60 minuten wandelen	25 km wandelen
14	60 minuten wandelen	43 km wandelen
15	60 minuten wandelen	46 km wandelen
16	45 minuten met interval	50 km wandelen

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.