

# WANDELSHEMA MOLSE 60

WEEK	MAANDAG	DI	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJ	ZATERDAG / ZONDAG	WEEKVOLUME
1	5 km rustig en ontspannen wandelen		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 6x (2min stevig tempo, 3min rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 5 km</b>	4 km rustig wandelen, ontspannen tempo		8 km rustig wandelen	22
2	6 km rustig wandelen Focus op een goede wandeltechniek (rechte houding & armen actief mee bewegen)		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 5x (3min stevig tempo, 2min rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 6 km</b>	5 km herstel. Relaxe wandeling		10 km wandelen op vlak terrein	27
3	7 km kracht: wandel met een wandelrugzak die ongeveer 2 kg weegt. Let ook hierbij op je houding (rug rechtop houden)		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 4x (4min stevig tempo, 3min rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 6 km</b>	5 km rustig wandelen, ontspannen tempo		12 km aan een rustig tempo wandelen	30
4	6 km rustig en ontspannen wandelen		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 4 km aan vlotter tempo wandelen Rest rustig wandelen <b>Totaal: 6 km</b>	rustdag		14 km op vlak parcours wandelen	26
5	6 km kracht: wandel met een wandelrugzak die ongeveer 2 kg weegt. Kies voor een heuvelachtig parcours		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3x (1 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 8 km</b>	5 km herstel. Relaxe wandeling		16 km wandelen op een variërend parcours	35
6	7 km kracht: wandel met een wandelrugzak die ongeveer 3 kg weegt. Wandel 10x een korte heuvel op (50 à 100m). Rest kan je op een vlak parcours doen		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 4x (1 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 10 km</b>	6 km rustig wandelen, ontspannen tempo		18 km wandelen op een gemengde ondergrond (verhard en bos)	41

Het schema is zo opgebouwd dat je lichaam geleidelijk sterker wordt, met aandacht voor variatie in afstand, tempo, en kracht. Gebruik de extra tips om je training effectief en blessurevrij te houden.

## DETAILS VAN DE TRAININGEN

### 1. Intervaltraining:

- Wissel stevig stukken (snel wandeltempo, flink ademhalen) af met rustiger wandeltempo.
- Focus op ritme en soepelheid tijdens de intervallen.

### 2. Heuveltraining:

- Wandel een heuvel stevig omhoog, gebruik armen om kracht te zetten.
- Als er geen heuvels beschikbaar zijn, gebruik een loopband met helling (5-8%).

### 3. Krachttraining met rugzak:

- Vul je rugzak met water, kledij, ... om het vooropgestelde gewicht te bereiken.
- Focus op je houding: rechte rug, ontspannen schouders.

## EXTRA TIPS EN TRICKS:

**Start rustig:** Begin op een tempo waarbij je comfortabel kunt praten en bouw geleidelijk op.

**Voeding en hydratatie:** Gebruik langere wandelingen om je voedingsstrategie te testen. Neem snacks, water of isotone dranken mee.

**Wandelschoenen:** Zorg dat je schoenen goed ingewandeld zijn om blaren te voorkomen.

**Herstel:** Rustdagen zijn net zo belangrijk als trainingen. Gebruik deze om te herstellen.

**Rugzaktraining:** Draag een rugzak met gewicht tijdens krachttrainingen, vooral in de latere weken.

WEEK	MAANDAG	DI	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJ	ZATERDAG / ZONDAG	WEEKVOLUME
7	8 km kracht: Verhoog het gewicht in je rugzak tot 4kg. Wissel heuvels af met vlakke stukken.		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 2x (2 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 9 km</b>	6 km ontspannen wandeling. Zonder forceren.		20 km waarbij je de laatste 5 km aan een hoger tempo wandelt	43
8	6 km rustig en ontspannen wandelen		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 4 km aan vlotter tempo wandelen Rest rustig wandelen <b>Totaal: 6 km</b>	rustdag		22 km met extra aandacht om voldoende te eten en drinken tijdens het wandelen	34
9	8 km kracht: Verhoog het gewicht in je rugzak tot 5kg. Wissel heuvels af met vlakke stukken.		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3x (1,5 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 10 km</b>	6 km rustig wandelen, ontspannen tempo		24 km wandelen op een variërend parcours	48
10	7 km kracht: wandel met een wandelrugzak die ongeveer 5kg weegt. Wandel 10x een korte heuvel op (50 à 100m). Rest kan je op een vlak parcours doen		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3x (2 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 12 km</b>	6 km ontspannen wandeling. Zonder forceren.		26 km wandelen waarbij je 2x 5km aan vlotter temp wandelt	51
11	8 km rustig wandelen op een heuvelachtig parcours.		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 2x (3 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 10 km</b>	6 km herstel. Relaxe wandeling		30km wandeling. Test tijdens deze training je voorziene uitrusting (rugzak, schoenen, voeding) goed uit!	54
12	6 km rustig en ontspannen wandelen		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 4 km aan vlotter tempo wandelen Rest rustig wandelen <b>Totaal: 6 km</b>	rustdag		35 km op een afwisselend parcours.	47
13	8 km rustig wandelen op een heuvelachtig parcours.		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 2x (4 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 12 km</b>	6 km herstel. Relaxe wandeling		38 km op een gelijkaardig parcours als de "Molse 60"	64
14	8 km kracht: Verhoog het gewicht in je rugzak tot 5kg. Wissel heuvels af met vlakke stukken.		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3x (3 km stevig tempo, 0,5km rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 12 km</b>	6 km ontspannen wandeling. Zonder forceren.		42 km wandeling. Dit is je laatste lange wandeltraining.	68
15	6 km rustig en ontspannen wandelen		<b>Interval</b> Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 2x (2 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen <b>Totaal: 9 km</b>	4 km rustig wandelen, ontspannen tempo		14 km op vlak parcours wandelen	33
16	4 km rustig en ontspannen wandelen		4 km rustig en ontspannen wandelen	rustdag		"MOLSE 60", VEEL SUCCES!	68