

WANDELSHEMA 42 KM

GOLAZO
ENERGY

WEEK	MAANDAG	DI	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJ	ZATERDAG / ZONDAG	WEEKVOLUME
1	4 km rustig en ontspannen wandelen		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 6x (2min stevig tempo, 3min rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 4 km	3 km rustig wandelen, ontspannen tempo		6 km rustig wandelen	17
2	5 km rustig wandelen Focus op een goede wandeltechniek (rechte houding & armen actief mee bewegen)		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 5x (3min stevig tempo, 2min rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 5 km	4 km herstel. Relaxte wandeling		8 km wandelen op vlak terrein	22
3	5 km kracht: wandel met een wandelrugzak die ongeveer 2 kg weegt. Let ook hierbij op je houding (rug rechtop houden)		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 4x (4min stevig tempo, 3min rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 6 km	4 km rustig wandelen, ontspannen tempo		10 km aan een rustig tempo wandelen	25
4	5 km rustig en ontspannen wandelen		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3 km aan vlotter tempo wandelen Rest rustig wandelen Totaal: 6 km	rustdag		12 km op vlak parcours wandelen	23
5	5 km kracht: wandel met een wandelrugzak die ongeveer 2 kg weegt. Kies voor een heuvelachtig parcours		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 2x (1 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 7 km	4 km herstel. Relaxte wandeling		14 km wandelen op een variërend parcours	30
6	6 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		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3x (1 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 8 km	5 km rustig wandelen, ontspannen tempo		16 km wandelen op een gemengde ondergrond (verhard en bos)	35

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	6 km kracht: Verhoog het gewicht in je rugzak tot 4kg. Wissel heuvels af met vlakke stukken.		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 2x (2 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 8 km	5 km ontspannen wandeling. Zonder forceren.		18 km waarbij je de laatste 5 km aan een hoger tempo wandelt	37
8	4 km rustig en ontspannen wandelen		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3 km aan vlotter tempo wandelen Rest rustig wandelen Totaal: 5 km	rustdag		20 km met extra aandacht om voldoende te eten en drinken tijdens het wandelen	29
9	7 km kracht: Verhoog het gewicht in je rugzak tot 5kg. Wissel heuvels af met vlakke stukken.		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3x (1,5 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 9 km	5 km rustig wandelen, ontspannen tempo		20 km wandelen op een variërend parcours	41
10	8 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		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3x (2 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 11 km	5 km ontspannen wandeling. Zonder forceren.		22 km wandelen waarbij je 2x 5km aan vlotter temp wandelt	46
11	7 km wandelen op een licht hellend parcours!		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 2x (3 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 11 km	5 km herstel. Relaxte wandeling		25 km wandeling. Test tijdens deze training je voorziene uitrusting (rugzak, schoenen, voeding) goed uit!	48
12	4 km rustig en ontspannen wandelen		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 4 km aan vlotter tempo wandelen Rest rustig wandelen Totaal: 6 km	rustdag		28 km op een afwisselend parcours.	38
13	7 km rustig wandelen op een heuvelachtig parcours.		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 2x (4 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 12 km	5 km herstel. Relaxte wandeling		30 km op een gelijkaardig parcours als je eind event.	54
14	7 km kracht: Verhoog het gewicht in je rugzak tot 5kg. Wissel heuvels af met vlakke stukken.		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 3x (3 km stevig tempo, 0,5km rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 12 km	5 km ontspannen wandeling. Zonder forceren.		30 km wandeling. Dit is je laatste lange wandeltraining.	54
15	5 km rustig en ontspannen wandelen		Interval Opw: 1 km rustig inwandelen Kern: 2x (2 km stevig tempo, 1km rustig wandelen) Rest rustig wandelen Totaal: 9 km	3 km rustig wandelen, ontspannen tempo		14 km op vlak parcours wandelen	31
16	4 km rustig en ontspannen wandelen		4 km rustig en ontspannen wandelen	rustdag		VEEL SUCCES!!	50