

# WANDELSHEMA 25 KM

## OPTIONELE KRACHTTRAINING IN CIRCUITVORM

### Structuur

- Aantal rondes: 2-3 rondes, afhankelijk van tijd en fitheid.
- Herhalingen: 10-12 per oefening (of 30-45 seconden per oefening).
- Rust tussen oefeningen: 15-30 seconden.
- Rust tussen rondes: 1-2 minuten.

### Circuitvoorbeelden

1. Circuit 1: Basis Kracht en Stabiliteit (5 oefeningen)
  - Planken: 30-45 seconden.
  - Bodyweight Squats: 10-12 herhalingen.
  - Lunges: 8-10 herhalingen per been.
  - Push-Ups: 8-10 herhalingen (met knie-ondersteuning indien nodig).
  - Glute Bridges: 12-15 herhalingen.
2. Circuit 2: Functionele Kracht en Mobiliteit (5 oefeningen)
  - Step-Ups: 10-12 herhalingen per been (gebruik een stabiele opstap).
  - Bird Dogs: 8-10 herhalingen per zijde.
  - Achterwaartse lunges: 8-10 herhalingen per been.
  - Mountain Climbers: 30 seconden.
  - Calf Raises: 15 herhalingen.

### Toelichting

- Progressie: Wandelaars kunnen starten met 2 rondes en opbouwen naar 3 rondes naarmate hun kracht en uithouding verbeteren.
- Variatie: Wissel de 2 circuits elke 2-3 weken af om verveling te voorkomen en nieuwe spierprikkelers te geven.
- Lage drempel: Alle oefeningen zijn met lichaamsgewicht en kunnen gemakkelijk thuis, of buiten worden uitgevoerd. Voelen de oefeningen op de duur te gemakkelijk aan? Dan kan je gerust een extra ronde toevoegen ofwel het aantal herhalingen/tijd per oefening wat langer maken. Opgepast: ga niet te fel van start en geef je lichaam de nodige tijd om te wennen aan de oefeningen en zo overbelasting te voorkomen.

DAG	TRAININGSTYPE	DETAILS
Week 1-4: Basisopbouw		
Maandag	Rust of lichte activiteit	Actieve rust: 30 min rustig wandelen of yoga.
Dinsdag	Tempo 1	45-60 min aan rustig tempo (ca. 4 km/u).
Woensdag	Intervaltraining	Warming-up: 10' rustig instappen Intervalset: 5x (3 min snel wandelen / 2 min rustig). Cooling-down: 10' rustig uitwandelen Totale duur: 45 min.
Donderdag	Optionele krachttraining	Week 1 – 2: Circuit 1 Week 3 – 4: Circuit 2
Vrijdag	Rust	-
Zaterdag	Lange wandeling	Start met 7 km rustig (Tempo 1). In week 2 : 8km – Week 3: 9km – Week 4: 10km (Tempo 1)
Zondag	Herstelwandeling	30 min rustig wandelen (Tempo 1).
Week 5-8: Intensivering en Variatie		
Maandag	Rust of lichte activiteit	Actieve rust: 30 min yoga of stretching.

DAG	TRAININGSTYPE	DETAILS
Dinsdag	Tempo 2	60 min comfortabel vlot stappen (ca. 5 km/u). Warming-up: 10 minuten rustig wandelen (Tempo 1). Intervalset: 4 x (6 minuten stevig wandelen (Tempo 3, ca. 6 km/u) + 2 minuten rustig wandelen (Tempo 1) als rust). Cooling-down: 5-10 minuten rustig wandelen. Totale duur: Ongeveer 50 minuten.
Woensdag	Intervaltraining	
Donderdag	Optionele krachttraining	Week 5 – 7: Circuit 1 Week 6 – 8: Circuit 2
Vrijdag	Rust	-
Zaterdag	Lange wandeling	Tempo 2. Probeer een heuvelachtig parcours. Week 5: 12km – Week 6: 14km – Week 7: 16km – Week 8: 10km
Zondag	Herstelwandeling	45 min rustig wandelen.
Week 9-11: Eindopbouw en Voorbereiding (schema per week)		
Maandag	Rust of lichte activiteit	Actieve rust: 30 min fietsen of zwemmen.
Dinsdag	Tempo 3	60-75 min stevig doorstappen (ca. 6 km/u). Warming-up: 10 minuten rustig wandelen.
Woensdag	Intervaltraining	Intervalset: 3 x (10 minuten stevig wandelen (Tempo 2-3, ca. 5,5- 6 km/u) met 3 minuten rustig wandelen als rust). Cooling-down: 5-10 minuten rustig wandelen. Totale duur: Ongeveer 60 minuten.
Donderdag	Optionele krachttraining	Week 9: Circuit 1 & 2
Vrijdag	Rust	-
Zaterdag	Lange wandeling	18km. Simuleer rustpauzes en test voeding. Tempovariatie naar keuze: tempo 2 en tempo 3.
Zondag	Herstelwandeling	30-45 min rustig wandelen (Tempo 1).
Maandag	Rust of lichte activiteit	Actieve rust: 30 min fietsen of zwemmen.
Dinsdag	Tempo 3	60-75 min stevig doorstappen (ca. 6 km/u). Warming-up: 10 minuten rustig wandelen. Intervalset - Piramide: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 minuten stevig wandelen (Tempo 3), 1 minuut rustig wandelen.</li><li>• 4 minuten stevig wandelen (Tempo 3), 2 minuten rustig wandelen.</li><li>• 6 minuten stevig wandelen (Tempo 3), 3 minuten rustig wandelen.</li><li>• 4 minuten stevig wandelen (Tempo 3), 2 minuten rustig wandelen.</li><li>• 2 minuten stevig wandelen (Tempo 3), 1 minuut rustig wandelen.</li></ul> Cooling-down: 5-10 minuten rustig wandelen. Totale duur: Ongeveer 50-60 minuten.
Woensdag	Intervaltraining	
Donderdag	Optionele krachttraining	Week 10: Circuit 1 & 2
Vrijdag	Rust	-
Zaterdag	Lange wandeling	22 km. Simuleer rustpauzes en test voeding. Tempovariatie naar keuze: tempo 2 en tempo 3.
Zondag	Herstelwandeling	30-45 min rustig wandelen (Tempo 1).
Laatste Trainingsweek (Week 12) Doel: Verminderen van trainingsbelasting (tapering) en optimaal voorbereiden op de 25 km- wandeling.		
Maandag	Rust of lichte activiteit	Actieve rust: 30 min fietsen of zwemmen.
Dinsdag	Tempo 3	60-75 min stevig doorstappen (ca. 6 km/u). Warming-up: 10 minuten rustig wandelen.
Woensdag	Intervaltraining	Intervalset: 3 x 12 minuten stevig wandelen (Tempo 3, ca. 6 km/u) met 2 minuten rustig wandelen als rust. Cooling-down: 5-10 minuten rustig wandelen. Totale duur: Ongeveer 60-70 minuten.
Donderdag	Optionele krachttraining	Week 11: Circuit 1
Vrijdag	Rust	-
Zaterdag	Lange wandeling	15 km. Tempovariatie naar keuze tussen tempo 1 en tempo 2.
Zondag	Herstelwandeling	30-45 min rustig wandelen (Tempo 1).