



## Schema voor beginners: in 12 weken naar 1 uur wandelen

Dit 12-weeken schema is bedoeld voor mensen die net beginnen met wandelen of voor mensen die door ziekte of blessure een tijd niet hebben kunnen wandelen. Nadat je dit schema van 12 weken hebt gevolgd, kun je 1 uur onafgebroken wandelen. Je wandelt 2 keer per week en iedere week wandel je iets langer.

In iedere training wissel je duurtempo 1 af met heel rustig wandelen. Wat is duurtempo 1? Bij duurtempo 1 loop je met een hartslag die 60 procent is van je maximale hartslag. Duurtempo 1 is een rustig wandeltempo. Zorg dat je niet buiten adem raakt. Tijdens het 'heel rustig' wandelen loop je stapvoets. Geniet van de omgeving of doe wat rustige rekoefeningen.

### Schema voor gevorderden: X2 = na 12 weken, 2u wandelen

#### Week 1

- Dag 1: 4 x: 5 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 28 minuten)
- Dag 2: 4 x: 5 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 28 minuten)

#### Week 2

- Dag 3: 4 x: 5 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 28 minuten)
- Dag 4: 5 x: 5 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 35 minuten)

#### Week 3

- Dag 5: 3 x: 10 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 36 minuten)
- Dag 6: 5 x: 5 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 35 minuten)

#### Week 4

- Dag 7: 4 x: 10 min duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 48 minuten)
- Dag 8: 3 x: 15 min. duurtempo 1 + 2 min heel rustig (totaal 51 minuten)

#### Week 5

- Dag 9: 4 x: 10 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 48 minuten)
- Dag 10: 2 x: 15 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 34 minuten)

### **Week 6**

- Dag 11: 2 x: 20 min. duurtempo 1 + 3 min. heel rustig (totaal 46 minuten)
- Dag 12: 2 x: 15 min. duurtempo 1 + 2 min heel rustig (totaal 34 minuten)

### **Week 7**

- Dag 13: 2 x: 20 min duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 44 minuten)
- Dag 14: 2 x: 25 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 54 minuten)

### **Week 8**

- Dag 15: 2 x: 20 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 44 minuten)
- Dag 16: 2 x: 25 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 54 minuten)

### **Week 9**

- Dag 17: 2 x: 30 min. duurtempo 1 + 5 min heel rustig (totaal 70 minuten)
- Dag 18: 2 x: 25 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 54 minuten)

### **Week 10**

- Dag 19: 10 min duurtempo 1 + 5 min. heel rustig + 50 min. duurtempo 1 (totaal 65 minuten)
- Dag 20: 2 keer: 25 min. duurtempo 1 + 2 min. heel rustig (totaal 54 minuten)

### **Week 11**

- Dag 21: 10 min. duurtempo 1 + 5 min. heel rustig + 40 min. duurtempo 1 (totaal 55 minuten)
- Dag 22: 10 min. duurtempo 1 + 5 min. heel rustig + 50 min. duurtempo 1 (totaal 65 minuten)

### **Week 12**

- Dag 23: 2 x: 30 min. duurtempo 1 + 3 min. heel rustig (totaal 66 minuten)
- Dag 34: 10 min. duurtempo 1 + 5 min. heel rustig + 60 min. duurtempo 1 (totaal 75 minuten)