

Nordic Walking schema 50 km gevorderden

• Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 16 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 10 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 6

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur
1 x per week	lange rustige duurtraining tempo 1	150 tot 210 minuten *
1 x per week	rustige duurtraining tempo 1	45 tot 60 minuten
2 x per week	gemiddelde duurtraining tempo 2	60 tot 75 minuten
<u>Hooguit</u> 1 x per drie weken	intensieve duurtraining tempo 3	30 tot 45 minuten

* Toelichting: niet meteen de eerste week 210 minuten, maar rustig opbouwen per week.

• Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 10 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 5 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 5

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	extra lange rustige duurtraining tempo 1	geleidelijk naar 35 km
1 x per week	rustige duurtraining tempo 1	45 tot 60 minuten
1 x per week	gemiddelde duurtraining tempo 2	60 tot 75 minuten
1 x twee per weken	intensieve duurtraining tempo 3 *	30 tot 45 minuten
1 x per week	vaartspel of interval training ext. lang **	30 minuten of 3 km

* Toelichting: 93%:hetzelfde tempo wat je tijdens de 50 km wilt gaan wandelen.

** Toelichting: Tempo: 95% (ietsje sneller dan het 50 km tempo).
Afstanden: 500m 1000m 1500m b.v. 2x 1500m.
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:0.5 rustig wandelen.

• Intensieve periode

Begin: 5 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 2 weken voor het uiteindelijk doel.

Dus aantal weken: 3

Hoe vaak	Wat en hoe	Duur/afstand
1 x per week	extra lange rustige duurtraining tempo 1	geleidelijk naar 45 km
1 x per week	rustige duurtraining tempo 1	45 tot 60 minuten
1 x per week	gemiddelde duurtraining tempo 2	60 tot 75 minuten
1 x per week	intensieve duurtraining tempo 3 *	30 tot 45 minuten
1 x per week	vaartspel of interval training ext. lang **	60 minuten of 6 km

* Toelichting: 93%:hetzelfde tempo wat je tijdens de 50 km wilt gaan wandelen.

** Toelichting: Tempo: 95% (ietsje sneller dan het 50 km tempo).
Afstanden: 500m 1000m 1500m b.v. 4x 1500m.
Pauze: arbeid:rust verhouding 1:0.5 rustig wandelen.

De laatste twee weken

- Twee weken voor de wandeltocht worden de duurtrainingen gehalveerd.
- De laatste week voor de tocht doe je weinig: zo'n vier dagen voor de wandeltocht doe je een snelle duurtraining van 25 minuten. De dag erop een hersteltraining van 30 minuten. De laatste dagen doe je gewoon (bijna) niets. Je kunt eventueel de dag voor de wandeltocht 15 minuten rustig inwandelen met wat versnellinkjes.
- Lees ook Wandeltocht voorbereiding speciaal het stukje over koolhydraatstapeling. Succes!