

Wandelschema 21 km beginner

• Algemene voorbereidingsperiode

Begin: 12 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 7 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 5

| Hoe vaak | Wat en hoe | Duur |
|--------------------|------------------------------------|-----------------------|
| 1 x per week | lange rustige duurtraining tempo 1 | 120 tot 180 minuten * |
| 1 x per week | rustige duurtraining tempo 1 | 45 tot 60 minuten |
| 1 x per twee weken | gemiddelde duurtraining tempo 2+ | 30 tot 45 minuten ** |

* Toelichting: niet meteen de eerste week 180 minuten, maar rustig opbouwen per week.

** Toelichting: ietsje harder als tempo 2.

• Specifieke voorbereidingsperiode

Begin: 7 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 3 weken voor het uiteindelijke doel.

Dus aantal weken: 4

| Hoe vaak | Wat en hoe | Duur |
|--------------------|------------------------------------|---------------------|
| 1 x per week | lange rustige duurtraining tempo 1 | 120 tot 180 minuten |
| 1 x per week | gemiddelde duurtraining tempo 2 | 60 tot 90 minuten |
| 1 x per twee weken | vaartspel * | 45 tot 60 minuten |

* Toelichting: Met de nadruk op versnellingen van 10 minuten.

• Intensieve periode

Begin: 3 weken voor het uiteindelijke doel.

Einde: 1 week voor het uiteindelijk doel.

Dus aantal weken: 2

| Hoe vaak | Wat en hoe | Duur |
|--------------|--------------------------------------|---------------------|
| 1 x per week | lange rustige duurtraining tempo 1 * | 120 tot 180 minuten |
| 1 x per week | gemiddelde duurtraining tempo 2 | 45 tot 60 minuten |
| 1 x per week | interval training: extensief lang ** | 24 tot 30 minuten |

* Toelichting: Op het einde: 5 x 100m (pauze: 30 seconden rustig wandelen).

** Toelichting: Tempo: maximaal 95%
Tijden: 8 x 3 min (2) of 2 x 15 min (5).
Pauze: Staat tussen (). Hoe: rustig wandelen.

De laatste week

- Halverwege de week doe je een duurtraining van een halfuur in tempo 1.
- De dag voor de wandeltocht wandel je 15 minuten los met wat versnellinkjes.