



Beste wandelaar van de Walk4Freedom

Leuk dat je de uitdaging aangaat om 77 kilometer te gaan wandelen! Voor een tocht als deze is een goede voorbereiding essentieel.

Hoeveel tijd je precies nodig hebt voor deze voorbereiding, hangt af van je conditie, leeftijd, aanleg en wandelervaring, maar voor een sportief iemand met wandelervaring moet 12 weken voldoende zijn. Je traint dan twee á drie keer per week: minimaal één keer per week een lange, rustige duurtraining en één korte wat intensievere training. Doe ook trainingen met intensievere stukjes. Het schema bouw je geleidelijk op. In het begin verleng je de lange duurtrainingen met slechts enkele kilometers per week. Later als je verder gevorderd bent, kun je ophogen met 10 km per keer (bijv. van 35 naar 45 km). Voor de Walk4Freedom kun je onderstaand schema volgen.

Voorbeeldschema:

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	Rustig tempo 5 KM		Rustig tempo 8KM
2	Rustig tempo 5 KM	Gemiddeld tempo 4 KM	Rustig tempo 10KM
3	Rustig tempo 7KM		Rustig tempo 12 KM
4	Rustig tempo 7 KM	Gemiddeld tempo 7 KM	Rustig tempo 15 KM
5	Rustig tempo 15 KM		Rustig tempo 20 KM
6	Vaartspeltraining 15 KM	Rustig tempo 7 KM	Rustig tempo 25 KM
7		Rustig tempo 10 KM	Rustig tempo 35 KM
8	Vaartspeltraining 15KM	Rustig tempo 10 KM	Rustig tempo 45 KM
9		Rustig tempo 30 KM	Rustig tempo 25 KM
10	Vaartspeltraining 25KM	Rustig tempo 20 KM	Rustig tempo 60 KM
11	Hoog Tempo 3X5 KM	Rustig tempo 25 KM	Rustig tempo 50 KM
12	Rustig tempo 10 KM	Rustig tempo 7 KM	Walk4Freedom 77KM

Uitleg

- Rustig tempo: een snelheid waarop je ontspannen en fijn loopt
- Gemiddeld tempo: doorstappen, net iets hoger dan rustig tempo
- Hoog Tempo: snelwandelen, je blijft wandelen maar probeert echt aan te zetten

Vaartspeltraining:

Een vaartspeltraining (Zweeds: fartlek) is een soort training waarbij je zelf bepaalt met welke snelheid je loopt en hoe. Er is geen vaste structuur en zelf bepaal je hoe je de training invult. Daarmee is het anders dan een intervaltraining. Versnel bijvoorbeeld tot het bankje verderop en doe het dan weer rustig aan.

Meer informatie

Naast een goede training zijn er nog tal van tips (denk aan kleding, schoenen, blarenpreventie etc.) die jou kunnen helpen om op 5 mei kunnen de finish te bereiken. Wij raden aan om de website van de ANWB te bekijken voor alle tips voor jouw voorbereiding:

<https://www.anwb.nl/wandelen/voorbereiding/lange-afstand-wandelen>