

Trainingsschema voor wandelaars Alpe d'HuZes
Eén beklimming, 2 trainingen per week

16 weken

Datum Alpe d'HuZes: 3-6-2021

		datum	afstand/tijd, helling	training
Week	1	17-2-2021 21-2-2021	60 min, 2% 7 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	2	24-2-2021 28-2-2021	60 min, 3% 8 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	3	3-3-2021 7-3-2021	60 min, 4% 10 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	4	10-3-2021 14-3-2021	30 min, 4%, 30 min, 5% 12 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	5	17-3-2021 21-3-2021	60 min, 5% 14 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	6	24-3-2021 28-3-2021	30 min, 4%, 30 min, 6% 15 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	7	31-3-2021 4-4-2021	60 min, 6% 15 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	8	7-4-2021 11-4-2021	30 min, 4%, 30 min, 7% 16 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	9	14-4-2021 18-4-2021	60 min, 7% 18 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	10	21-4-2021 25-4-2021	30 min, 6%, 30 min, 8% 20 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	11	28-4-2021 2-5-2021	60 min, 8% 22 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	12	5-5-2021 9-5-2021	30 min, 6%, 30 min, 9% 24 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	13	12-5-2021 16-5-2021	60 min, 9% 24 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	14	19-5-2021 23-5-2021	30 min, 8%, 30 min, 10% 25 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	15	26-5-2021 30-5-2021	60 min, 10% 5 km	loopband-training helling wandeling in omgeving, wennen aan de bergen
Week	16	31-5-2021 1-6-2021 3-6-2021	5 km 5 km Alpe d'HuZes	rustige wandeling in omgeving op de Alpe rustige wandeling in omgeving op de Alpe Succes en GENIET!

Training gebaseerd op 2 trainingen per week.

Voor het gemak maar woensdag/zondag gekozen.

Natuurlijk is dit te verschuiven, maar zorg wel voor rustdagen tussendoor.

Als extra zou je nog wat krachttraining kunnen doen.

Krachttraining: nadruk op benen: squats, lunges, steps, en core training

Loopbandtraining op helling, heb je geen loopband en wil je niet naar de sportschool, loop dan heuvels/ viaducten/ bruggen, voor je hoogtemeters.

Begin je training op de loopband met een Warming-up vlak en sluit af met een cooling-down vlak.

Vergeet na afloop van je trainingen niet om te rekken.

Tips:

Wen je aan om tijdens je wandelingen minder grote passen te nemen.

Op de Alpe zijn kleine passen essentieel tijdens de klim, hierdoor wordt de klim lichter.

Drink voldoende voor, tijdens en na je trainingen.

Test ook wat je wilt eten onderweg, je lange trainingen zijn daar ideaal voor.

Ga ook eens trainen in heuvelachtig terrein zoals Limburg, de Posbank, Berg en Dal, oid.

Ook is het geen probleem om tijdens je lange wandelingen een rustpauze te nemen.

Kies voor goede schoenen en voor goede sokken, om schuring en blaren te voorkomen.

Kies voor sokken van natuurlijke materialen, dit hoeven geen dure sokken te zijn, maar wandelsokken van bv de Hema voldoen ook prima.

Trainingsschema voor wandelaars Alpe d'HuZes
Twee beklimmingen, 2 trainingen per week

16 weken

Datum Alpe d'HuZes: 3-6-2021

		datum	afstand/tijd, helling	training
Week	1	17-2-2021 21-2-2021	60 min, 4% 10 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	2	24-2-2021 28-2-2021	60 min, 3% 12 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	3	3-3-2021 7-3-2021	60 min, 4% 14 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	4	10-3-2021 14-3-2021	30 min, 4%, 30 min, 5% 17 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	5	17-3-2021 21-3-2021	60 min, 5% 20 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	6	24-3-2021 28-3-2021	30 min, 4%, 30 min, 6% 22 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	7	31-3-2021 4-4-2021	60 min, 6% 24 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	8	7-4-2021 11-4-2021	30 min, 4%, 30 min, 7% 26 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	9	14-4-2021 18-4-2021	60 min, 7% 28 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	10	21-4-2021 25-4-2021	30 min, 6%, 30 min, 8% 30 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	11	28-4-2021 2-5-2021	60 min, 8% 32 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	12	5-5-2021 9-5-2021	45 min, 6%, 45 min, 9% 35 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	13	12-5-2021 16-5-2021	90 min, 9% 35 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	14	19-5-2021 23-5-2021	30 min, 8%, 60 min, 10% 30 km	loopband-training helling lange wandeling
Week	15	26-5-2021 30-5-2021	90 min, 10% 8 km	loopband-training helling wandeling in omgeving, wennen aan de bergen
Week	16	31-5-2021 1-6-2021 3-6-2021	8 km 5 km Alpe d'HuZes	rustige wandeling in omgeving op de Alpe rustige wandeling in omgeving op de Alpe Succes en GENIET!

Training gebaseerd op 2 trainingen per week.

Voor het gemak maar woensdag/zondag gekozen.

Natuurlijk is dit te verschuiven, maar zorg wel voor rustdagen tussendoor.

Als extra zou je nog wat krachttraining kunnen doen.

Krachttraining: nadruk op benen: squats, lunges, steps, en core training

Loopbandtraining op helling, heb je geen loopband en wil je niet naar de sportschool, loop dan heuvels/ viaducten/ bruggen, voor je hoogtemeters.

Begin je training op de loopband met een Warming-up vlak en sluit af met een cooling-down vlak.

Vergeet na afloop van je trainingen niet om te rekken.

Tips:

Wen je aan om tijdens je wandelingen minder grote passen te nemen.

Op de Alpe zijn kleine passen essentieel tijdens de klim, hierdoor wordt de klim lichter.

Drink voldoende voor, tijdens en na je trainingen.

Test ook wat je wilt eten onderweg, je lange trainingen zijn daar ideaal voor.

Ga ook eens trainen in heuvelachtig terrein zoals Limburg, de Posbank, Berg en Dal, oid.

Ook is het geen probleem om tijdens je lange wandelingen een rustpauze te nemen.

Kies voor goede schoenen en voor goede sokken, om schuring en blaren te voorkomen.

Kies voor sokken van natuurlijke materialen, dit hoeven geen dure sokken te zijn, maar wandelsokken van bv de Hema voldoen ook prima.