



TRAININGSSCHEMA 12,5 KM

Lopen op het zand is een stuk zwaarder dan lopen op een verharde weg. We noemen de 11strandentocht dan ook de tocht der tochten met een reden. Conditie heb je niet binnen een week opgebouwd. Het vergt tijd, inspanning en discipline. Met dit trainingsschema kun je je stap voor stap voorbereiden. Zodat je uiteindelijk de benodigde kilometers over het strand kan wandelen zonder problemen.

TRAININGSSCHEMA 12,5 KM

We kunnen ons voorstellen dat je staat te trappelen om te beginnen met trainen. Voordat je aan de slag gaat, is het verstandig om eerst goed op te warmen.

1 = vijf minuten rustig lopen. Wel je hartslag verhogen maar niet (te) veel energie verbruikt.

2 = vijf minuten rekoefeningen. Verbeterd de doorbloeding van je spieren. Let op: rekken mag nooit pijn doen, een lichte rek in je spieren is voldoende.

WEEK	AANTAL WANDELINGEN	AFSTAND PER WANDELING
1	2	2 en 4 km
2	2	4 en 6 km
3	2	6 en 8 km
4	2	8 en 10 km
1 nov	1	12,5 km

Zorg ervoor dat er minimaal twee dagen tussen de trainingen zit zodat je lichaam genoeg tijd heeft om te herstellen.



Het is belangrijk dat je lichaam went aan de inspanning en het wandelen. Daarom is verstandig om rustig op te bouwen. Plan in de eerste week twee wandelingen waarbij je loopt op een rustig tempo.

Begin vanaf de tweede week met het afwisselen van je tempo. Loop op de grens van net niet/wel zweten, bouw af en toe een korte wandelsprint in en loop een keer in een flink tempo.

Probeer vanaf week 3 ook heuvels en/of trappen op en af te lopen. Zo train je verschillende spiergroepen en maakt je trainingen afwisselender. Wissel ook af met andere ondergronden. Slim om nu al met zand te trainen!

In week vijf is het zover: 12,5 kilometer tijdens de tocht der tochten. Dankzij jouw trainingen is dit geen probleem en kan je heerlijk genieten van alles wat de kust in november voor je in petto heeft.

OPTIMAAL TRAINEN? Combineer je wandeltrainingen met krachttraining. Oefeningen zoals squats, lunges, deadlift, deadbug en bent over row helpen je bij het behalen van de finish in Zandvoort.



Evenement van

Hartstichting