

## Vb van conditie-opbouw-trainingsprogramma voor “beginnenden”: (in 12 weken ...)

<p>Week-1:</p> <p>Tr-1: 30' flink doorwandelen</p> <p>Tr-2: 1' wandelen en 1 minuut lopen (6x) = 12'</p> <p>Tr-3: 1' wandelen &amp; 1' lopen (8x) = 16'</p>	<p>Week-7:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 5' lopen (5x) = ...</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 5' lopen (6x)</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 6' lopen (5x)</p>
<p>Week-2:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 2' lopen (4x) = 16'</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 2' lopen (5x) = 20'</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 3' lopen (4x) = 20'</p>	<p>Week-8:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 6' lopen (5x)</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 6' lopen (5x)</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 3' lopen (6x) = 48' !!!</p>
<p>Week-3:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 3' lopen (4x) = 20'</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 2' lopen (4x) = 20'</p> <p>Tr-3: 3' wandelen &amp; 3' lopen (4x) = 24'</p>	<p>Week-9:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 7' lopen (4x)</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 8' lopen (4x)</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 7' lopen (5x)</p>
<p>Week-4:</p> <p>Tr-1: 3' wandelen &amp; 3' lopen (4x) = 24'</p> <p>Tr-2: 3' wandelen &amp; 3' lopen (5x) = 30'</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 4' lopen (4x) = 24' !!</p>	<p>Week-10:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 8' lopen (5x)</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 10' lopen (3x)</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 7' lopen (6x)</p>
<p>Week-5:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 4' lopen (5x) = 30'</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 5' lopen (4x) = 28' !!</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 4' lopen (5x) = 30'</p>	<p>Week-11:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 10' lopen (4x) = 48'</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 12' lopen (3x)</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 10' lopen (4x)</p>
<p>Week-6:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 5' lopen (4x) = ...</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 4' lopen (6x) = ...</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 5' lopen (5x) = ...</p>	<p>Week-12:</p> <p>Tr-1: 2' wandelen &amp; 12' lopen (4x)</p> <p>Tr-2: 2' wandelen &amp; 15' lopen (3x) = 51'</p> <p>Tr-3: 2' wandelen &amp; 5' lopen (2x) en aansluitend 2' wandelen &amp; 20' lopen (1x) = Dag-tot.: 36' !!!</p>

*Vanaf de 13<sup>de</sup> week kan men dan continu lopen gedurende 25-30 minuten en dit dus 3 x / week, liefst telkens met (minstens) één dag tussenin. Je kan dan ev. verder langzaam de duur (niet de intensiteit) opdrijven. Je moet nog kunnen praten tijdens het lopen. Kies, indien mogelijk, voor een niet te harde ondergrond. Een dagboek bijhouden helpt enorm om het vol te houden !!!*

*Na een opbouwperiode varieert de duur van elke training tussen de 25 en de 60 minuten. Bij lage intensiteit 45-60 min. Bij hogere 25-30' Je bent maar echt aan het trainen als je hartslag tussen de 60 en 80 % van je persoonlijke maximumpols ligt. De persoonlijke maximumpols bepaal je als volgt: vrouwen 226/min – leeftijd, mannen 220/min – leeftijd. Vb De max.-pols van een vrouw van 45 is 226-45=± 180. Drie trainingen per week is een minimum. Een echt trainingseffect wordt pas bereikt na 7 tot 8 weken. Het opgebouwde trainingseffect is volledig verdwenen 8 weken na het stopzetten van de trainingen.*